

Mini-Workshop – „Blitzeentspannung“ – Handout

Das Wichtigste in Kürze

- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema „Stress und Erholung“
- Möglichkeit zur Reflexion
- Praktische Erprobung von Entspannungsübungen

Blitzentspannung

Sie erlernen einen Überblick über schnell wirksame und für den Berufsalltag geeignete Entspannungstechniken. Das Umsetzen erfordert etwas Übung, aber dann kann man sich über die sekundenschnelle entspannende Wirkung freuen. Mit regelmäßigen kurzen Übungen zwischendurch kann neue Kraft getankt werden, um stressfreier durch den Arbeitstag zu kommen.

Übung: Augenakupressur



Videolink:
<https://vimeo.com/425776073/6d57398d84>

Übung: Schulterkreisen



Videolink:
<https://vimeo.com/417171967/22440a440b>

Übung: Meridianklopfen



Videolink:
<https://vimeo.com/425763923/6e6ea4d1d3>

Übung: Wütende Augen



Videolink:
<https://vimeo.com/425776509/d4999c6bbc>

Übung: Palmieren



Videolink:
<https://vimeo.com/425777902/584f4164c0>

Übung: Progressive Muskelrelaxation Gesicht



Videolink:
<https://vimeo.com/425811850/e19840feef>

Übungen: Brust- und Bauchatmung



Videolink:
<https://vimeo.com/425836696/a6b90990f0>