Entspannung für Körper und Geist

Entspannungstechniken gehören zu einer gesunden Lebensführung dazu, genauso wie eine gesunde, regionale und vollwertige Ernährung und Bewegung.

Es gibt so viele Möglichkeiten der Entspannung, so dass ich Euch hier nur einige vorstellen möchte und zwar die, mit denen ich super zurechtkomme.

Ihr habt die Möglichkeit, Kurse für Entspannungstechniken zu besuchen, deren Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen teilweise übernommen werden. Es gibt auch die Möglichkeit des Selbststudiums durch das Hören von CD´s, das Lesen von Büchern oder das Anschauen von DVD´s.

HEDE-Training®
Einleitung:
Mit der Stabilisierung und Stärkung gesundheitlicher Ressourcen, stehe ich den Klienten zur Seite, um mit ihnen individuelle Lösungen zu entwickeln, die Ihre Lebensqualität verbessern können. Ich unterstütze die Klienten dabei, ein psychologisches Verständnis Ihrer Krankheit zu entwickeln und zu einem positiven Lebensgefühl zu gelangen. Dies eröffnet Ihnen die Chance medizinische Therapien bewusster anzunehmen und die Selbstheilungsprozesse Ihres Körpers positiv zu beeinflussen. Diese Form der Gesundheitsberatung ist unter dem Begriff **Salutogenese** zu betrachten. Weiterführende Literatur

Ziele des Trainings sind zu lernen,
– wie man mit aktuellen oder chronischen Belastungen umgehen kann, ohne krank zu werden
– wie man auch schwierige Zeiten ohne ernsthafte psychische oder physische Beeinträchtigungen überstehen kann
– wie man die eigenen Potentiale besser nutzen und erweitern

kann
Sich mit dem eigenen Verständnis von Gesundheit auseinandersetzen

Außerdem:
– Das Salutogenese-Modell kennenlernen und es für die eigene Gesundheit nutzen
– Mit den Belastungen des Alltags so umgehen, dass die Gesundheit nicht beeinträchtigt wird
– Das Wohlbefinden steigern
– Mit neuen oder anstrengenden Situationen besser fertig werden
– Mehr Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen
– Lernen, die eigenen Ressourcen besser zu nutzen

Das HEDE-Training® wurde entwickelt von Dr. Alexa Franke und Dr. Maibritt Witte. Das HEDE-Training® basiert auf der Theorie der Salutogenese von Aaron Antonovsky.
Hier werden individuelle Widerstandsressourcen wiederentdeckt und/oder aufgebaut, außerdem wird unser Kohärenzgefühl (Wohlbefinden) gestärkt.
Näheres dazu auf meiner Homepage.
Diese HEDE-Training® übe ich in meiner Praxis aus.

Yoga-Namastē*-
Eine meiner Lieblingsübungen ist der „Sonnengruß“

Die 5 Tibeter Übung ist gerade für Anfänger einfach in der Durchführung.
Yoga Übungen – die 5 Tibeter

Hier findet Ihr Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene
Yoga Übungen
*Grußfomel beim Yoga

Qi Gong
Falun Dafa
Hier geht es um die Eigenschaften Zhen – Wahrhaftigkeit, Shan – Barmherzigkeit und Ren – Nachsicht

Was ist Falun Gong_Falun Dafa

Einführung in Falun Gong bzw. Falun Dafa
Falun Gong Übung 1 : Buddha streckt tausende von Händen aus
Falun Gong Übung 2 : Falun-Pfahlstellung
Falun Gong Übung 3 : Die beiden kosmischen Pole verbinden
Falun Gong Übung 4 : Falun-Himmelskreis
Falun Gong Übung 5 : Meditation – Verstärkung der göttlichen Fähigkeiten

Qi Gong Gesellschaft Deutschland
Qi Gong Wirkung

Body Scan
Body Scan mit Musik, dazu legt Ihr Euch auf die Yogamatte, schön mit einer warmen Decke zudecken und dann entspannen!
Body-Scan-mit-Musik

Autogenes Training
Die Grundübung für Autogenes Training (AT) besteht im Wesentlichen aus sechs aufeinander aufbauenden, formelhaften Sätzen:

1. Schwereübung: – Mein rechter Arm ist schwer, 4-6 mal wiederholen
2. Wärmeübung: – Mein rechter (linker) Arm ist warm, 4-6 mal wiederholen
3. Herzübung: – Mein Herz schlägt regelmäßig und ruhig, 4-6 mal wiederholen
4. Atemübung: – Mein Atem fließt ruhig“ oder „Es atmet mich, 4-6 mal wiederholen

5. Bauchübung: – Mein Sonnengeflecht ist strömend warm oder – Mir ist angenehm warm im Bauch, 4-6 mal wiederholen
6. Kopfübung: – Die Stirn ist angenehm kühl, mein Kopf ist frei und klar, 4-6 mal wiederholen

Wichtig beim AT ist die Zurücknahme aus der Entspannung. Dazu solltet Ihr Euch recken und strecken, die Hände zu Fäusten ballen und wieder die Fäuste öffnen.
Für das AT gibt es viele Anleitungen auf CD´s, als Bücher, auf DVD´s und Ihr könnt Kurse besuchen, die von den gesetzlichen Krankenkassen meist mit 80 % bezuschusst werden.

Gedankenreisen
Gedankenreisen sind in der Handhabung ganz einfach und können individuell gestaltet werden. Entweder Ihr lasst Euch eine Geschichte vorlesen z.B.: Einen Reisebericht, dabei schließt Ihr die Augen und versucht, dass was Euch vorgelesen wird, in Eurer Phantasie als Bilder darzustellen, träumt Euch hinein in die Geschichte.

Kurse für Gedankenreisen werden auch in der VHS angeboten. Ihr könnt Euch auch CD´s mit Gedankenreisen kaufen. Jeder so wie er mag.

Gedankenreise – Meditation
Gedankenreisen

Wenn Ihr Eure Gedankenreise beenden und in den Alltag zurückkehren wollt, dann tut es behutsam. Reckt und streckt Euch, atmet tief durch und öffnet langsam die Augen. Erst dann steht Ihr langsam wieder auf.

„10 Grundsätze zur Gesundheitsförderung durch Entspannung
1. Grundsatz
Entspannung und Anspannung sind zwei Ausprägungen eines Erregungs-Kontinuums. Beide sind überlebensnotwendig und gehören zu den natürlichen Verhaltensweisen des Menschen.
2. Grundsatz
Dauerbelastung bzw. -spannung, aber auch Passivität

beeinträchtigen den Spannungs-Entspannungs-Rhythmus und damit die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus. Die Entstehung nahezu der Hälfte aller Krankheiten wird mit Stress in Zusammenhang gebracht.

3. Grundsatz

Stress und Überforderung in der Schweiz: Mehr als ein Viertel (27%) der Schweizer Bevölkerung fühlt sich oft oder sehr oft gestresst. Ein Drittel der befragten Bevölkerung gibt an, überfordert zu sein. Für die erwerbstätige Bevölkerung betragen die finanziellen Folgekosten von Stress ca. 4,2 Milliarden Franken pro Jahr.

4. Grundsatz

Anspannung und Stress gehören zum Leben. Damit Stress nicht gesundheitsgefährdend wirken kann, muss regelmäßig für Ausgleich gesorgt werden. Voraussetzung für einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung ist die bewusste Wahrnehmung des eigenen Befindens. Die verschiedenen Erregungsausprägungen werden von Menschen sehr unterschiedlich wahrgenommen und können sich auf verschiedenen Ebenen manifestieren.

5. Grundsatz

Allgemein führt Entspannung zu einer Reduktion des Aktivierungszustandes sowohl des zentralen als auch des peripheren Nervensystems. Regelmäßige Entspannung führt zu einer Steigerung des Wohlbefindens und damit der Lebensqualität. Im Umgang mit Stress stellt Entspannung nachweislich eine notwendige und wirksame Ressource dar.

6. Grundsatz

Es gibt verschiedene Maßnahmen, durch welche Entspannung und Erholung herbeigeführt werden können. Allgemein können systematische von unsystematischen Formen unterschieden werden. Wichtig ist, dass man sich regelmäßig, bewusst und aktiv entspannt. Je nach Art der vorangegangenen Beanspruchung sind unterschiedliche Erholungsmaßnahmen zu empfehlen.

7. Grundsatz

So genannte unsystematische Entspannungsmethoden sind beispielsweise: ein Bad nehmen, spazieren gehen, Musik hören,

tanzen. Es sind Maßnahmen, durch die man sich im Alltag erholt und die von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sind.

8. Grundsatz

Es gibt aber auch ungeeignete Entspannungsmaßnahmen wie rauchen oder Alkohol trinken. Sie haben potentielle Nebenwirkungen und sind daher als Entspannungsmöglichkeiten nicht zu empfehlen.

9. Grundsatz

Systematische Verfahren sind wissenschaftlich erforscht und empirisch abgesichert. Sie beruhen auf dem systematischen Einüben einer psychomotorischen Routine. Die klassischen Vertreter sind das Autogene Training, die Progressive Muskelrelaxation, die Meditation, die Hypnose und das Biofeedback. In ihrer Anwendung sind sie aufwändiger und bedürfen insbesondere in der Lernphase einer fachlichen Begleitung.

10. Grundsatz

Im Hinblick auf gesundheitsförderliche Interventionen sollte das Thema Entspannung nicht monothematisch, sondern in Kombination mit weiteren verwandten Schwerpunkten wie beispielsweise Bewegung oder Ernährung behandelt werden. Bei der Planung von Interventionen darf gerade beim Thema Entspannung und Stress der Verhältnisaspekt nicht vergessen werden. Es müssen Entspannungsmöglichkeiten aufgezeigt werden, die einfach in den Alltag integrierbar sind, die der Individualität der Entspannungsbedürfnisse gerecht werden und die in ihrer Ausführung einfach sind.“

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz, Institut für Arbeitsmedizin, Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen und Hochschule für angewandte Psychologie. Entspannung – 10 Grundsätze zur Gesundheitsförderung durch Entspannung. Ein Grundsatzdokument, Bern, 2003.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar

habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung