

Liebe Erwachsene,

heute gibt es einige **Entspannungstipps** für Sie. Der Alltag ist oft anstrengend genug. Heute wollen wir etwas zur Entspannung in schwierigen Zeiten beitragen:

- Nehmen Sie sich jeden Tag einige Minuten Zeit für sich selbst.
- Jeder, der auf sich selbst aufpasst und achtsam mit sich umgeht, kann das auch mit anderen tun.
- Lassen Sie die Hektik hinter sich, wenn auch nur für wenige Minuten.
- Bringen Sie Ihren Körper und Ihre Gedanken zur Ruhe, erlauben Sie sich zu träumen...
- Hier gibt es einige Beispiele, schauen Sie, was Ihnen gut tut und wie Sie es gut in Ihren Tag einbauen können...LOS GEHT'S!

Ganz wichtig ist die Atemtechnik

- Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen, z. B. fünf Sekunden lang einatmen, fünf Sekunden die Luft anhalten und fünf Sekunden lang ausatmen.
- Ziel ist es gleichmäßiges Atmen.
- Das Einatmen sollte durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund.
- Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie einen wohltuenden Geruch aufsaugen, der dann Ihren ganzen Körper durchströmt.
- Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, atmen Sie tief in den Bauch hinein und nehmen Sie diese Atmung wahr.

- Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Sie eine Kerze ausblasen.
- Versuchen Sie, sich langsam zu steigern.

„Zwei Minuten entspannen“:

- Schließen Sie die Augen, Sie können auch die Hände vor ihr Gesicht halten
- Versuchen Sie sich an schöne Bilder, Gedanken z. B. aus dem Urlaub, vom Meer, ... zu erinnern
- Atmen Sie tief ein, so dass sich der Bauch wölbt (Bauchatmung). Luft kurz anhalten und wieder langsam ausatmen. 5-mal wiederholen, einatmen, halten und ausatmen. Die Atmung wird langsam ruhiger.
- Versuchen Sie ihre Gesichtsmuskeln zu entspannen, in dem Sie Grimassen schneiden, die Augenbrauen hochziehen, die Augen weit öffnen und zusammenkneifen, den Mund zu einem großen O ziehen und wieder lockern.
- Jetzt können Sie Ihren Nacken mit den Händen bearbeiten, so dass er sich lockert und sich kleine Verspannungen lösen können.

Jeden tag ca. zwei Minuten in den Alltag integrieren und schon fühlen Sie sich besser

Jetzt wird gelächelt

- In Stresssituationen machen wir oft ein ernstes und angespanntes Gesicht, deshalb versuchen wir jetzt bewusst in diesen Situationen zu lächeln. Das signalisiert unserem Gehirn sofort etwas Entspannung
- Das ganze einige Sekunden halten, dabei die Luft einatmen und halten
- Dann etwa doppelt so lange ausatmen, wie einatmen.
- Diese Übung 4-mal wiederholen, Sie merken eine Entspannung.