

Was läßt sich aktiv tun, um entspannende Elemente in den Alltag einzufügen?

Entspannende Tätigkeiten	Entspannungsübungen	Entspannungsverfahren
<ul style="list-style-type: none">• Musik hören /machen• Zeitung/Zeitschrift Buch lesen• Computerspiele• Spazieren gehen• Freunde treffen• Gartenarbeit• Baden• Handarbeit• Basteln• ...	<ul style="list-style-type: none">• Atemübungen• Konzentrationsübung• Fußmassage• Gesichtsmassage• Fantasiegeschichten• Reisen durch den Körper• Muskelentspannungen• Entlastungshaltungen• Augenentspannung	<ul style="list-style-type: none">• Progressive Muskelentspannung• Autogenes Training• Psychohygienetraining• Yoga• Tai Chi Chuan• Qigong• Feldenkrais• Bioenergetik• Zilgrei• Shiatsu
<p>entscheidend hierbei ist die individuelle Bedeutung der jeweiligen Tätigkeit, so daß daraus Erholungseffekt erwächst.</p>	<p>Übungen dazu können gelernt und in Selbsthilfe angewendet werden. Sie können diese in Kursen oder Workshops lernen.</p>	<p>Diese Konzepte werden erlernt in Seminaren und/oder in regelmäßigen Gruppen (Fitness...) unter sachkundiger und motivierender Anleitung angewendet und geübt.</p>