



Erlebnispunkt Entspannung

Infopunkt



Entspannung unterwegs

MIT KÖRPERÜBUNGEN ZU GEISTIGER ENTSPANNUNG

DIE PROGRESSIVE MUSKELTENSINNUNG NACH JACOBSEN ARBEITET MIT BEWUSSTEN KÖRPERLICHEN LOCKERUNGSÜBUNGEN – UM GEISTIGE ENTSPANNUNG ZU ERREICHEN.

SETZEN SIE SICH AUF EINE BANK. SPANNEN SIE WÄHREND DER ÜBUNG JEDE MUSKELGRUPPE AN UND HALTEN SIE DIE ANSPANNUNG JEWEILS FÜR ETWA 5 SEKUNDEN, DANACH FÜR ETWA 30 SEKUNDEN LÖSEN:

- RECHTE HAND ZUR FAUST BALLE,
- GESAMTEN RECHTEN ARM ANSPANNEN,
- LINKE HAND ANSPANNEN,
- LINKEN ARM ANSPANNEN,
- RECHTES BEIN ANSPANNEN (GANZES BEIN STRECKEN, FERSE VORSCHIEBEN UND FEST IN DEN BODEN DRÜCKEN),
- LINKES BEIN ANSPANNEN,
- GLEICHZEITIG BEIDE HÄNDE UND ARME ANSPANNEN,
- DIE KNIE KRÄFTIG GEGENEINANDER DRÜCKEN.

ATMEN SIE ZUM ABSCHLUSS TIEF EIN UND AUS, LASSEN SIE DIE NATUR AUF SICH EINWIRKEN, HÖREN SIE DIE GERÄUSCHE, RIECHEN SIE DIE LUFT.

ANDAUERNDER STRESS MACHT KRANK

Wer im Berufs- oder Privatleben dauerhaft gestresst ist, riskiert seine Gesundheit. Denn Dauerstress belastet Psyche und Körper und begünstigt die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter Stressbelastungen steigt unser Blutdruck an und der Herzschlag wird beschleunigt. Dies schadet auf Dauer Herz und Gefäßen. Stress kann aber auch negative Gewohnheiten wie Rauchen, übermäßiges Essen und Alkoholkonsum begünstigen.

www.vitalwanderwelt.de

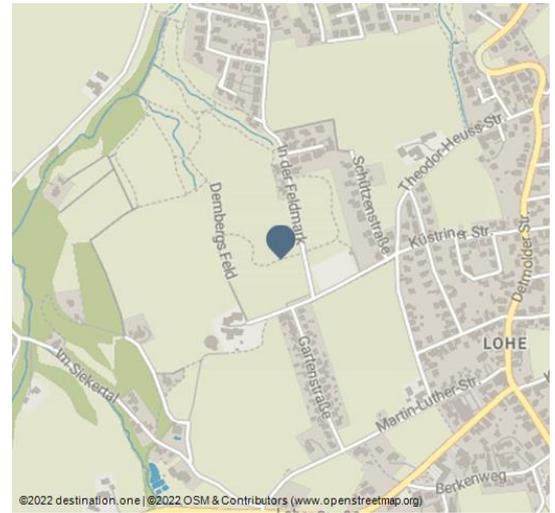
Impressum
©2022 VitalWanderWelt Marketing GmbH, Löhndorfer Str. 5, 32545 Bad Oeynhausen

VitalWanderWelt Aussicht am Wanderweg Siekertal - Entspannung unterwegs - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



WANDERN SORGT FÜR WOHLBEFINDEN

Bewegung fördert körperliche und psychische Gesundheit zugleich. Wandern baut Stress ab und das Eintauchen in die Natur bedeutet eine Auszeit vom Alltag. Hierbei wird durch einen veränderten Stoffwechsel die Produktion körpereigener Hormone und Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin verstärkt. Stresshormone werden abgebaut. Gefühle des Wohlbefindens und Glücks entstehen, negative Stimmungen wie Trauer und Ärger vergehen.



Entspannung unterwegs

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen arbeitet mit bewussten körperlichen Lockerungsübungen – um geistige Entspannung zu erreichen.



Adresse:

32545 Bad Oeynhausen

☎ 0521 9673325

☎ 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH

tourist-information@badoeynhausen.de

Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus
<http://www.teutoburgerwald.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/GBgDd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039924

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:46