

A N L E I T U N G

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

nach Jacobson



StressTreff

NIMM DIR ZEIT FÜR ENTSPANNUNG

StressTreff Anleitungen

Bewusste Zeit

PLANE ZEIT FÜR DEINE SELBSTFÜRSORGE EIN

Nimm Dir für Deine Entspannung Zeit. Auch wenn Deine Zeit sehr begrenzt ist, ist es wichtig die eigene Selbstfürsorge nicht zu vernachlässigen. Du kannst wieder Energie tanken, bist produktiver und hast weniger Stress.

Angenehme Umgebung

FINDE DEINEN WOHLFÜHLORT

Wichtig ist, dass Du Dich bei Deiner Entspannungsübung wohlfühlst. Finde einen entspannten Ort, der eine besondere Bedeutung für Dich hat und den Du nicht mit Stress in Verbindung bringst.

Kein Zeitdruck

KEINE TERMINE DIREKT NACH DER ÜBUNG

Besonders effektiv sind die Übungen, wenn Du keine anschließenden Termine hast. So kannst Du Dich besser konzentrieren und hast den anschließenden Termin nicht immer im Kopf.

Übung macht den Meister

MIT JEDEM MAL EIN BISSCHEN BESSER

Wenn Du noch keine Erfahrung mit Entspannungsübungen hast, kann es ein bisschen dauern, bis Du Dich voll und ganz darauf einlassen kannst. Hier gilt: Übung macht den Meister. Dran bleiben, es lohnt sich!

Los gehts!

VIEL SPASS UND EINE GUTE ENTSPANNUNG

Wir wünschen Dir viel Spaß bei Deiner ganz persönlichen Entspannung.

WWW.STRESSTREFF.COM

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

ANLEITUNG(NACH JACOBSON)



BALLE DEINE RECHTE HAND ZUR FAUST UND HALTE DIESEN ZUSTAND FÜR CA. 5 SEKUNDEN, LASS DANN DIE HAND LANGSAM WIEDER GANZ LOCKER WERDEN (CA. 10 SEKUNDEN). WIEDERHOLE DAS SELBE FÜR DIE LINKE HAND.



BEUGE DEINE UNTERARME SO, DASS SIE IM RECHTEN WINKEL ZU DEINEN OBERARMEN STEHEN UND SPANNE ERST DEINEN RECHTEN UND DANN DEINEN LINKEN OBERARM MUSKEL AN.



DRÜCKE NUN DEINE HANDFLÄCHEN ABWECHSELND FEST AUF DIE UNTERFLÄCHE UNTER DIR. SO SPANNST DU DEINE UNTERARM MUSKELN AN.



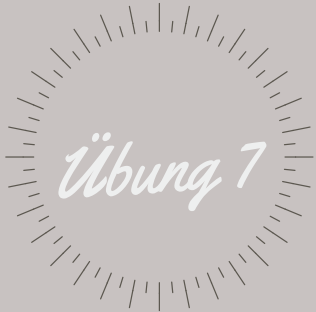
RUNZLE DIE STIRN. ÖFFNE DIE AUGEN WEIT UND ZIEHE DEINE AUGENBRAUEN NACH OBEN. AUCH DIESE ÜBUNG FÜR CA. 5 SEKUNDEN HALTEN UND WIEDER LOCKER LASSEN. DAS GEFÜHL GENIEßEN!



JETZT DIE AUGENBRAUEN FEST ZUSAMMENZIEHEN, IN RICHTUNG NASE. SO ENTSTEHEN DIE SENKRECHTEN FALTEN AUF DER STIRN.



IM NÄCHSTEN SCHRITT KNEIFST DU DEINE AUGEN GANZ FEST ZUSAMMEN, ZÄHLST RUHIG BIS 5 UND LÄSST DANN WIEDER LOCKER.



JETZT GANZ FEST DIE LIPPEN AUF EINANDER DRÜCKEN. DIE ZÄHNE SOLLEN SICH DABEI NICHT BERÜHREN. ES GEHT NUR UM DIE LIPPENMUSKELN. HALTE DIESEN ZUSTAND WIEDER FÜR 5 SEKUNDEN. DANN LANGSAM WIEDER LOCKERN.



NUN KOMMEN WIR ZUR ZUNGE. DRÜCKE DIESE GANZ FEST AN DEINEN DAUMEN UND ZÄHLE IM KOPF BIS 5. DANN WIEDER LOCKER LASSEN UND DIE ENTSPANNUNG WAHRNEHMEN.



JETZT KOMMEN WIR ZU DEN ZÄHNEN. BEISSE DIESE FEST AUF EINANDER UND ZÄHLE AUCH HIER WIEDER IM KOPF BIS 5.



SOLLTEST DU LIEGEN, DRÜCKE JETZT FÜR 5 SEKUNDEN DEINEN HINTERKOPF AUF DIE UNTERLAGE. DANN WIEDER LOCKER LASSEN. WENN DU SITZT, DRÜCKE DEINEN HINTERKOPF IN DEN NACKEN UND HALTE DIE ANSPANNUNG FÜR DIESELBE ZEIT. ANSCHLIESSEND LANGSAM WIEDER LOCKER LASSEN.



IM NÄCHSTEN SCHRITT ZIEHST DU DEINE SCHULTER, SOWEIT ES GEHT, HOCH. VERSUCHE DABEI, DEINE OHREN ZU ERREICHEN. HALTE DIESEN ZUSTAND UND LASSE DANN DIE SCHULTERN LANGSAM WIEDER FALLEN.



JETZT DIE SCHULTERBLÄTTER GANZ FEST
ZUSAMMENZIEHEN, KURZ HALTEN UND DANN
GANZ LANGSAM WIEDER LOSLASSEN.



BILDE NUN EIN LEICHTES HOHLKREUZ UND
SCHIEBE DEINEN BAUCH NACH VORNE.
KONZENTRIERE DICH AUF DIE ANSPANNUNG,
DIE HIERDURCH ENTSTEHT UND HALTE SIE
WIEDER KURZ. DANN KANNST DU WIEDER AUS
DEM HOHLKREUZ IN DEINE NORMALE POSITION
ZURÜCKKEHREN.



SPANNE JETZT DEINEN PO, SO FEST ES GEHT,
AN. HALTE DEN ZUSTAND UND DANN WIEDER
GANZ LANGSAM LOCKER LASSEN.



STRECKE JETZT DEINE BEINE AUS UND SPANNE
DEINE OBERSCHENKEL AN, SO GUT WIE DU ES
KANNST. HALTE DEN ZUSTAND (5 SEKUNDEN)
UND LASS DANN LANGSAM WIEDER LOCKER.



IM LETZTEN SCHRITT PRESST DU DEINE FÜSSE
FEST GEGEN DIE UNTERLAGE, SODASS DU DEINE
UNTERSCHENKEL ANSPANNEN KANNST. HALTE
DIESEN ZUSTAND NOCH EINMAL BEWUSST UND
LASSE DANN GANZ LANGSAM LOCKER.

**TOLL, DASS DU MITGEMACHT
HAST!**

Entspannt?

• WWW.STRESSTREFF.COM •

Wir hoffen, Du hattest viel Spaß bei
Deiner ganz individuellen
Entspannung. Danke, dass Du
mitgemacht hast und Deine
Gesundheit ernst nimmst.

ANLEITUNGEN

Dir haben unsere Anleitungen gefallen?
Hier findest Du noch mehr Anleitungen zu
verschiedenen Übungen. Schau doch gerne vorbei.

www.stresstreff.com/anleitungen/

PRODUKTE

Bei uns findest Du außerdem ausgewählte
Produkte gegen Stress und Entspannung. Das
macht Dich neugierig? Schau doch einfach mal
vorbei.

www.stresstreff.com/produkte/