

Aktiv im Alltag

*Kleine Bewegungsverführungen
für zu Hause und Unterwegs*

Astrid Buscher
Miriam Lohs



Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

9 783791 102788



BEWEGUNG IM ALLTAG



(Blättern Sie eine Karte vor!)

„Schulterblatt-Kuss“ mit Partner

Die Übung von gestern klappt gut, aber funktioniert das mit der „Annäherung“ der Schulterblätter auch? Schnappen Sie sich Ihren Partner (sofern dieser nicht verfügbar ist, geht auch ein Spiegel) und kontrollieren Sie sich gegenseitig. Wer schafft es, einen Gegenstand zwischen den Schulterblättern einzuklemmen?



ENTSPANNUNG/STRESSABBAU



Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Co.

Solche Relaxmethoden eignen sich prima zum Entspannen nach der Arbeit oder auch im Büro - einfach zwischendurch.

Charakteristisch für die progressive Muskelentspannung nach Jakobsen ist eine kurzzeitige Anspannung einzelner Muskeln und anschließende bewusste Entspannung der entsprechenden Partien. Die Methode ist leicht zu erlernen, beispielsweise durch Bücher, Videos oder auch entsprechende Kurse, und ohne großen zeitlichen oder technischen Aufwand anzuwenden.

Autogenes Training ist eine Form der Selbstbeeinflussung. Das Ziel der Autosuggestionmethode besteht darin, sich durch Konzentration auf den eigenen Körper selber in einen Zustand der Ruhe und Entspannung zu versetzen. Sowohl das autogene Training als auch die progressive Muskelrelaxation sind einzeln oder auch in der Gruppe durchführbar und können sowohl im Liegen als auch im Sitzen, in der sogenannten Droschkenscherhaltung, praktiziert werden.



ERNÄHRUNG

Gemeinsame Rituale verbinden

Versuchen Sie, mit einem zeitlich entspannten gesunden Frühstück in den Tag zu starten. Eine schnelle Mahlzeit sorgt bereits am Morgen für unnötigen Stress. Stehen Sie lieber 15 Minuten früher auf und genießen Sie allein oder vielleicht mit Freunden oder der Familie ein ruhiges Frühstück in vertrauter Umgebung. Ihren Kreislauf bringen Sie somit in Schwung und Sie beginnen den Tag mit einem schönen und motivierenden Erlebnis.

