

Wie kann ich entspannen?

Regelmäßige Auszeiten sind für unsere Gesundheit sehr wichtig. Doch was kann ich ganz konkret dafür tun?

In dem angebotenen Kurs lernen Sie nicht nur die hohe Bedeutung von Ruhezeiten kennen, sondern bekommen auch viele praktische Ratschläge an die Hand, wie Sie Ihren Alltag entspannter gestalten können.

Sie lernen unterschiedliche Entspannungsmethoden kennen, die einfach und unkompliziert sind.

Probieren Sie es einfach mal aus!



Was bringt mir Entspannung?

Oftmals merken wir in unserem Alltag gar nicht, wie angespannt wir sind. Vielleicht kennen Sie das auch: die Schultern sind oben, der Kopf dröhnt, man fühlt sich schlapp und müde. Solche Symptome sind Anzeichen für Überforderung. Aber auch z. B. Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafprobleme oder Angstzustände können durch regelmäßige Entspannungsübungen gelindert werden. Durch ganz gezielte Entspannungsmethoden gönnen wir uns eine Auszeit und können neue Kraft tanken.

Regelmäßige Entspannungseinheiten können folgende Vorteile bringen:

- Muskeln entspannen sich
- die Atmung wird ruhiger und tiefer
- Stresshormone werden reduziert
- unser Wohlbefinden steigert sich
- Kopf frei bekommen
- bessere Körperwahrnehmung

Wir lernen unseren Körper besser kennen und schulen unsere Selbstwahrnehmung. Dadurch können wir unsere Grenzen besser einschätzen und nicht erst handeln, wenn es „zu spät“ ist.

Die Teilnahme an diesem Vortrag ist für Sie vollkommen kostenfrei und freiwillig!

Entspannung lernen

Was ist eigentlich Entspannung und kann auch ich Entspannung lernen?

Wenn wir über Entspannung sprechen, sollten wir auch über Stress reden. Denn Stress lauert quasi überall in unserem Alltag: sei es eine permanente Reizüberflutung durch Verkehr oder Elektrogeräte, Konflikte mit anderen Menschen oder auch ständiges Gedankenkreisen über ein und dasselbe Thema. Wir sind unter Dauerstrom; die Folge ist: wir fühlen uns erschöpft, gereizt oder einfach nur müde. Kennen Sie das?

Das ist eine ganz normale Reaktion unseres Körpers. Das Gute ist: wir sind dem nicht hilflos ausgeliefert. Denn durch bewusste Phasen der Ruhe und Entspannung können wir uns selbst regulieren.

Eine Stressreaktion und eine Entspannungsantwort sind also völlig natürliche Körperprozesse. Daher kann sie jeder erlernen. Schon wenige Minuten am Tag können eine spürbare positive Veränderung herbeiführen!



Jetzt nehme ich mir mal Zeit
für mich!

Wir möchten Sie herzlich einladen mit diesem
Angebot etwas für sich und Ihre Gesundheit zu
tun.



Projektpartner:



Termin:

10.05.2022
10:00 – 12:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Jobcenter Düsseldorf
Standort Mitte
Luisenstraße 105
40215 Düsseldorf
Raum 141

Ansprechpartner:

Herr Wolfgang Krämer
Tel.: 0211 - 91747-157

Das **GKV-Bündnis für Gesundheit** ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.
www.gkv-buendnis.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Herausgeber:
Fotonachweise:



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG

Jobcenter Düsseldorf

