



Dr. Katharina Stenger

Anleitung zum Entspannen





Anregungen für dein Stressmanagement:

- Timing ist alles: Lege eine feste AUSzeit fest. Ich empfehle ein lockeres Stretching am Morgen oder in der Mittagspause für einen Energiekick. Zusätzlich kannst du mit einer tagesrückblickenden Dankbarkeits-Meditation am Abend mühelos einschlafen.
- Mach Entspannung zu einem tägliches Wohlfühl-Ritual: Stelle dir einen Wecker für deine Auszeit, damit du es auch an einem stressigen Tag nicht vergisst.
- Set the Mood: Schalte alle Störquellen ab (Fernseher, Handy, Computer...) und mach es dir richtig bequem, damit du dich ganz auf dich konzentrieren kannst.
- Lade deine Freunde zum Entspannen ein: Gemeinsam macht Erholung mehr Spaß. Dazu müsst ihr nicht mal im selben Raum sein. Fordert euch gegenseitig mit verschiedenen Übungen heraus und besprecht anschließend, welche Übung euch am meisten entspannt hat.
- Musikalisch Entspannen: Probiere es mal mit klassischer Musik: z.B. mit einer träumerischen Kompositionen von Ravel, Debussy oder anderen impressionistischen Künstlern.
- Meine Buchempfehlung: "Stressfrei — mein Übungsbuch für mehr Gelassenheit & Entspannung" von Imke Wangerin
- Mein Lieblingstipp: Haustiere streicheln! Das reduziert die Stresshormone im Handumdrehen.

Apps & Links zum Entspannen:

- Insight Timer: verschiedene Meditationen (Geräusche, Musik oder geführte Meditation) und Fantasiereisen für iPhone & Android
- Kurze Atemübung: <https://www.youtube.com/watch?v=N8ezVY3VpEE>
- Einfache Übungen gegen Kopf- und Nackenschmerzen: <https://www.youtube.com/watch?v=l4Sx2aLJRjk>
- 30 Days of Yoga with Adrienne auf Youtube: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLui6Eyny-UzwxwWCWDbTzEwsZnnROBTIL>

MEHR INDIVIDUELLE TIPPS BEKOMMST DU IN DEINER ONLINEBERATUNG.

BUCHE JETZT DEIN ERSTGESPRÄCH MIT MIR! info@katharina-stenger.de

