



Gesundheit

Progressive Muskelentspannung

Von der Anspannung zur Entspannung

Der Mensch im Betrieb steht heute vor besonderen Herausforderungen. Die meisten geben ihre ganze Kraft und Energie, um die ihnen übertragenen Aufgaben bestmöglich zu lösen.

Die Rahmenbedingungen sorgen mit dafür, dass viele an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit gelangen. Das Gefühl zu wenig oder gar keine Zeit zu haben, so gut wie immer und überall erreichbar sein zu müssen, die (zumeist hohen) Erwartungen an sich selbst, sorgen für einen permanenten Stresspegel. Folge können körperliche Symptome sein, wie Herz-, Magen-, Darmbeschwerden, Kopfschmerzen, Verspannungen, aber auch seelische Symptome wie Niedergeschlagenheit, Unausgeglichenheit und Antriebsschwäche. Es kann aber auch sein, dass Sie einfach nach einer Möglichkeit suchen, einmal "abzuschalten", den Stress des Tages hinter sich zu lassen und für kurze Zeit zu sich selbst zu kommen. Mit anderen Worten: Sie suchen Entspannung. All das sind Gesichtspunkte, die mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung gut angegangen werden können.

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, mit dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Sie konzentrieren sich dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung.

Mit der Zeit lernen Sie, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer Sie dies möchten.



ZIELGRUPPE: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

TYP: Entspannung im Unternehmen

MIT: Experte/Expertin des NAVISANA Teams

WO: In Ihrem Unternehmen/Ihrer Organisation

WANN: Vereinbarungsgemäß während oder außerhalb der Arbeitszeit

DAUER: 8 Wochen, 8 x 90 Minuten

INVESTITION: 1.080 € / Trainerhonorar (ohne An-/Abfahrt, zzgl. gesetzl. Mehrwertsteuer)

ANMELDUNG:

Telefonisch oder per Email

Tel. 02234 601803

info@navisana.com