

Entspannungsmomente

Stressbewältigung mit Progressiver Muskelentspannung



10 Wochen à 60 Minuten

Woche 1

- Kennenlernen (15 Min) • Basic Relaxation • Bodyscan • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Gedankensplitter: Realistische Ziele setzen • Kopf DoIn
-

Woche 2

- Basic Relaxation • Progressive Muskelentspannung: 17-er Schritt • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Gedankensplitter: Lieber jetzt als gleich • Venenübung • Kopf DoIn
-

Woche 3

- Basic Relaxation • Progressive Muskelentspannung: 17-er Schritt • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Gedankensplitter: Schluss mit Vergleichen • Augentraining • Kopf DoIn
-

Woche 4

- Basic Relaxation • Progressive Muskelentspannung: 11-er Schritt • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Gedankensplitter: Endlich Feierabend • Büroübungen • Kopf DoIn
-

Woche 5

- Basic Relaxation • Progressive Muskelentspannung: 11-er Schritt • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Gedankensplitter: Mal eine Pause machen • Atemübungen • Kopf DoIn
-

Woche 6

- Basic Relaxation • Progressive Muskelentspannung: 7-er Schritt • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Gedankensplitter: My Office is my Castle • Venenübung • Kopf DoIn
-

Woche 7

- Basic Relaxation • Progressive Muskelentspannung: 7-er Schritt • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Gedankensplitter: Jeder Tag hat seine schöne Seiten • Augentraining • Kopf DoIn
-

Woche 8

- Basic Relaxation • Progressive Muskelentspannung: 4-er Schritt • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Gedankensplitter: Bei Freunden auftanken • Atemübungen/Meditation • Kopf DoIn
-

Woche 9

- Basic Relaxation • Progressive Muskelentspannung: 4-er Schritt • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Gedankensplitter: Eins nach dem andern • Bodyscan • Kopf DoIn
-

Woche 10

- Basic Relaxation • Progressive Muskelentspannung: 17-er Schritt • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Gedankensplitter: Ein Loblied auf sich selbst • Abschlussrunde