

Entspannungsmomente

Stressbewältigung mit Achtsamkeit und Entspannung



10 Wochen à 60 Minuten

Woche 1

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

Woche 2

- Basic Relaxation • Atemmeditation • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Meditation: Ort der Ruhe und Kraft • Gedankensplitter: Lieber jetzt als gleich • Kopf Doln
-

Woche 3

- Basic Relaxation • Atemmeditation • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Progressive Muskelentspannung Hals/Nacken/Schulter • Gedankensplitter: Schluss mit Vergleichen • Kopf Doln
-

Woche 4

- Basic Relaxation • Atemmeditation • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Basisübung: Atemräume • Gedankensplitter: Endlich Feierabend • Kopf Doln
-

Woche 5

- Basic Relaxation • Atemmeditation • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Bodyscan • Gedankensplitter: Mal eine Pause machen • Kopf Doln
-

Woche 6

- Basic Relaxation • Atemmeditation • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Minimotions • Gedankensplitter: My Office is my Castle • Kopf Doln
-

Woche 7

- Basic Relaxation • Atemmeditation • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Autogenes Training • Gedankensplitter: Jeder Tag hat seine schöne Seiten • Kopf Doln
-

Woche 8

- Basic Relaxation • Atemmeditation • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Innovatives Autogenes Training • Gedankensplitter: Bei Freunden auftanken • Kopf Doln
-

Woche 9

- Basic Relaxation • Atemmeditation • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Bergmeditation • Gedankensplitter: Eins nach dem andern • Kopf Doln
-

Woche 10

- Basic Relaxation • Atemmeditation • Qi Gong/Achtsamkeits-Yoga • Gehmeditation • Gedankensplitter: Ein Loblied auf sich selbst • Kopf Doln