

# Entspannungsmomente

## Stressbewältigung mit Entspannungstraining



**1-Tagesprogramm Entspannungstraining  
10.00 Uhr – 16.30 Uhr  
(inkl. 1,5 Stunden Mittagspause)**

### Block 1 (60 Min)

- Kennenlernen
- Vorstellung Workshop
- Entspannungsbewegung: Basic Relaxation
- Entspannung: Atemmeditation - Atemübungen
- Theorie Stress
- Trink-/Toilettenpause

### Block 2 (60 Min)

- Progressive Muskelentspannung Theorie
- Progressive Muskelentspannung Vorübungen
- Entspannung: Progressive Muskelentspannung + Austausch
- Entspannungsbewegung Kopf Doln
- Entspannungsbewegung: Büroübungen
- Trink-/Toilettenpause

# Entspannungsmomente

## Block 3 (60 Min)

- Mentaltraining: Was bereitet mir Stress
- Entspannung: Bergmeditation
- Mentaltraining: Assoziationskette
- Mittagspause

## Block 4 (60 Min)

- Bewegungsentspannung: Venentraining
- Mentaltraining: Was tut mir gut, um einen Ausgleich zum Stress zu finden
- Theorie Autogenes Training
- Entspannung: Autogenes Training Kurzform + innovatives AT
- Trink-/Toilettenpause

## Block 5 (60 Min)

- Entspannung: Körperreise
- Tennisballmassage
- Augenübungen für Bildschirmarbeiter
- Abschlussrunde
- Abschlusspruch