



Aus Ruhe neue Kraft schöpfen



Wer richtig entspannt, gestaltet für sich die Basis für dauerhafte Leistungsfähigkeit.

Métro – boulot – dodo: So nennen die Pariser und Pariserinnen zynisch ihren Alltag: Bahnfahren – Job – Schlafen. Auch bei uns Deutschen sehen die Wochentage häufig nicht anders aus. Wer Familie hat, ist zusätzlich eingespannt. Auch Hobbys – so gern wir sie ausüben – kosten Zeit und halten uns auf Trab, und Sport muss ja auch noch irgendwie untergebracht werden. Zeit zum Innehalten und Durchatmen bleibt da kaum. Konsequenz: Chronischer Stress, der psychische Erkrankungen, Rückenschmerzen und Verspannungen verursachen kann. Im Stressreport Deutschland 2019 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin werden Befragungen aus den Jahren 2006, 2012 und 2018 verglichen – 38 Prozent der Befragten 2018 gaben an, dass der Stress im Job zugenommen habe – das sind zwar weniger als zu den beiden Vergleichsjahren 2006 (50 Prozent) und 2012 (43 Prozent), jedoch immer noch mehr als ein Drittel der Studienteilnehmenden. Zugenommen hat laut Umfrage zudem die mengenmäßige Überforderung. Und: 22 Prozent der Befragten sagen, nach der Arbeit nicht abschalten zu können.

Ihnen sollte es nicht so gehen! Damit sich Ihr Körper vom Alltagsstress regenerieren kann, sollten Momente der Entspannung bewusst in Ihren Tagesablauf integriert werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das erreichen können.

Woran erkennen Sie fehlende Entspannung?

- » Sie fühlen sich abends erschöpft und geschlaucht.
- » Obwohl Sie müde sind, haben Sie Probleme, einzuschlafen.
- » Oft fällt es Ihnen schwer, konzentriert zu arbeiten, und Ihre Gedanken schweifen leicht ab.
- » Kopfschmerzen sind keine Seltenheit für Sie.
- » Das Gefühl, unter Strom zu stehen, kennen Sie gut.

Warum ist Entspannung überhaupt wichtig?

Wer richtig entspannen will, muss das auf einer körperlichen und seelischen Ebene tun, also Körper und Psyche gemeinsam eine Auszeit ermöglichen. Was dazu gehört, zeigt diese Abbildung:



Warum ist es so wichtig, auch im Alltag immer wieder für entspannende Momente zu sorgen?

Viele Menschen verschieben die Entspannung auf den Schlaf. Der allein soll dafür sorgen, dass wir uns erholen und regenerieren. Für einen ausgeglichenen Lebensstil braucht es aber mehr, vor allem: Endorphine, also Glückshormone. Während bei der Anspannung Stresshormone wie Adrenalin, Cortisol und Noradrenalin ausgeschüttet werden, werden bei Entspannung die für unseren Körper und Geist so wichtigen Endorphine produziert.

Und was genau bewirken sie? Ihr vegetatives Nervensystem erholt und regeneriert sich, Sie atmen gleichmäßiger und ruhiger, Ihr Blutdruck und Ihre Herzfrequenz sinken, Ihr Körper widmet sich wichtiger energiereicher Prozesse wie beispielsweise der Verdauung (Stress schlägt nachweislich auf den Magen!), Sie erreichen eine bessere Durchblutung und sind besserer Laune, gelassener, zufriedener, selbstsicherer und optimistischer. Dadurch übernehmen Sie die volle Kontrolle über Ihren Alltag und entreißen dem Stress das Zepter.



Tipps und Tricks

*Für die Kombination
aus körperlicher
Belastung, innerer
Ruhe und Ausgeglichenheit*

Wir als Fitness- und Gesundheitsstudio streben die Kombination von körperlicher Belastung, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit an. Wenn Sie also eine Auszeit vom Alltag möchten, können wir Ihnen helfen.

Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung! Das geht nicht immer – was oft unserem vollen Terminkalender geschuldet ist. Trotzdem können Sie auch durch kurze Übungen Entspannung in Ihren Alltag bringen. Wenn Sie also „schnell“ entspannen wollen, ob im Büro oder zu Hause, können Sie unsere Beispiele auf der nächsten Seite ausprobieren.

Methoden, die deutlich mehr Übung erfordern, aber deren Wirksamkeit für Körper und Seele wissenschaftlich bewiesen sind, sind die progressive Muskelrelaxation, das autogene Training und die Meditation.

Unser Team im MG Studio weiß nicht nur, wie Muskeln aufgebaut werden, sondern wie diese durch die drei Entspannungsverfahren ihr ganz persönliches Relax-Programm erfahren – kommen Sie also gerne während der Betreuungszeiten auf uns zu oder besuchen Sie unser Meditationstraining, unsere Yoga-Stunde oder unseren Kurs Idogo/Qigong.

Denn: Je besser Sie die Entspannungsverfahren beherrschen – durch gelernte Technik und regelmäßige Anwendung schaffen Sie das – desto schneller und effektiver stellt sich die Entspannungsreaktion in Körper und Geist ein.

3 Übungen für Ihre „Entspannung to go“

Beispiel 1

Oft hängen unsere Gedanken der Vergangenheit nach oder befinden sich schon in der Zukunft. Das überfordert unser Gehirn ungemein und gibt ihm eine Aufgabe, die es oft nicht bewältigen kann: Im Hier und Jetzt sein, obwohl Vergangenheit und Zukunft an ihm zerren. Deswegen ist es wichtig, immer wieder die Gegenwart wahrzunehmen. Das schaffen Sie, indem Sie sich für einen Moment auf all Ihre Sinne konzentrieren: Was sehen Sie? Was hören Sie? Was riechen Sie? Was schmecken Sie? Und vor allem: Was fühlen Sie? Für letzteres können Sie sich deutlich mehr Zeit nehmen und die Augen schließen. Konzentrieren Sie sich ganz auf diesen Moment. Er festigt Sie im Hier und Jetzt.

Beispiel 2

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, schließen Sie die Augen und atmen Sie mehrmals tief durch. Holen Sie tief Luft durch die Nase, zählen Sie dabei bis 4, halten Sie inne und zählen Sie bis 6. Anschließend atmen Sie langsam durch den Mund wieder aus. Richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und spüren Sie, wie Ihr Herz sich beruhigt und dadurch langsamer schlägt. Ihre Aufmerksamkeit wandert vom Herzen abwärts zum Bauch. Wiederholen Sie diese Atemübung mindestens fünf Mal und die Spannung in Ihrer Mitte kann und wird sich lösen.

Beispiel 3

Entspannung to go – klingt nicht schlecht, oder? Allerdings kann man Entspannung noch nicht in einem Einweckglas kaufen und mitnehmen. Aber: Sie können auch beim Gehen zur Ruhe kommen. Viele hetzen von einem Ort zum anderen oder nutzen das Gehen dazu, um weiter über das Leben zu grübeln, um dabei mit anderen zu sprechen oder um schnell das Mittagessen zu „genießen“. Versuchen Sie mal, sich bewusst auf den Vorgang des Gehens zu konzentrieren. Wie fühlt es sich an, den Boden zu berühren? Welche Muskeln spannen sich beim Gehvorgang an? Welche entspannen sich? Wie schnell gehen Sie? Wenn Sie das Gehen intensiv wahrnehmen, werden Sie automatisch langsamer und Ihre Atmung wird tiefer. So schaffen Sie Ihren Moment des Innehaltens – obwohl Sie in Bewegung sind.



**Vereinbaren Sie noch heute
Ihre kostenlose Erstberatung!**