

Entspannungsübungen zur bewussten Regeneration

Neue Energie für Körper, Geist und Seele

Regeneration ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Bewusste Entspannung kann dabei helfen, den Alltag für einen Moment loszulassen, neue Kraft zu schöpfen und das persönliche Wohlbefinden zu fördern. Schon wenige Minuten am Tag können einen wertvollen Unterschied machen.

Bewusst atmen

Setze oder lege dich bequem hin. Atme langsam durch die Nase ein und ruhig durch den Mund aus. Konzentriere dich für zwei bis fünf Minuten nur auf deinen Atem.

Kurze Achtsamkeitspause

Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Nimm deine Atmung, deinen Körper und deine Umgebung bewusst wahr.

Schultern entspannen

Lass die Schultern bewusst nach unten sinken, lockere den Kiefer und entspanne die Gesichtsmuskulatur.

Sanfte Dehnung

Dehne Nacken, Schultern und Rücken langsam und ohne Druck. Halte jede Dehnung für etwa 15 bis 20 Sekunden.

Progressive Muskelentspannung

Spanne einzelne Muskelgruppen für einige Sekunden an und lasse anschließend bewusst wieder locker.

Entspannter Spaziergang

Gehe einige Minuten bewusst an der frischen Luft. Achte dabei auf deine Atmung und nimm deine Umgebung mit allen Sinnen wahr.

Zeit für dich

Plane jeden Tag einen kleinen Moment nur für dich ein – zum Lesen, Meditieren, Musik hören oder einfach zum bewussten Nichtstun.

Mein Tipp

Regeneration ist keine verlorene Zeit, sondern eine Investition in dein Wohlbefinden. Finde die Entspannungsübungen, die zu dir passen, und integriere sie regelmäßig in deinen Alltag – für mehr Balance von Körper, Geist und Seele.

Hinweis

Diese Informationen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Sie ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.