

Entspannung

Was ist Stress?

Inhalte

Erhöhter Puls und Blutdruck ohne vorhergehender körperliche Belastung sind gar nicht gut. Am allerbesten wäre es in einer solchen Situation einfach loszurennen und den Stress und Ärger durch körperliche Bewegung abzubauen.

In unserer Urgeschichte, als die Menschen noch Jäger und Sammler waren, bauten sie Stress mit körperlicher Bewegung ab. Bedrohte ein wildes Tier ihr Leben, gab die Ausschüttung von Stresshormonen den notwendigen Energieschub um wegzurennen.

Heute fehlt der sinnvolle, direkte und sofortige Abbau aufgetauter Energie und Ärger.

Herz-Kreislauf-Störungen und Erkrankungen sind nicht selten die unangenehme Folge.

Abwechslung und Bewegung braucht der Mensch, soll und will er lange leistungsfähig am Arbeitsplatz und in der Freizeit bleiben.

Was ist Stress – welche Methoden gibt es um Stress abzubauen?

Darüber wird in diesem Angebot referiert mit anschließenden Übungen zur Entspannung aus dem Bereich Progressive Muskelentspannung.

Angebot

Gruppenangebot/ Workshop
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 12 Teilnehmer pro Durchgang

Dozent

Aniko Blum
Dipl. Sportlehrerin, Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 80km

Organisation

Dauer: 50 Minuten

Raumausstattung im Betrieb: Stühle

Raumgröße: ca. 30m²

