



Entspannung

Entspannung durch Sport und Bewegung



Verschiedene Entspannungstechniken/-methoden können neben einem Sportangebot gegen Stress unterstützend wirken und die Entspannungsfähigkeit fördern.

Wir unterscheiden zwischen einfachen und komplexen Methoden:

Einfache Methoden sind z.B. Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen, Muskeldehnung/-schüttelungen, Massagen (z.B. mit Igelball, Handgeräten, Pezziball), Körperreisen, Progressive Muskelentspannung, Bewegungs-Meditation (z.B. meditativer Tanz) sowie einfache Elemente aus dem Tai Chi, Yoga etc.

Diese Methoden sind relativ einfach zu erlernen und durchzuführen.

Spezielle und komplexe Elemente aus Entspannungsmethoden wie z.B. Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Yoga, Reiki, Eutonie, Feldenkrais, Atementspannung, Phantasiereisen etc. sollten nur nach intensiver und ausreichender Ausbildung angewandt werden.

Wer sportferne Entspannungsmethoden und-verfahren, die eher im therapeutischen Rahmen verwandt werden, wie zum Beispiel Phantasiereisen, Autogenes Training etc. anwenden will, sollte unbedingt an einer fundierten und speziellen Ausbildung teilnehmen.

[Durchführungshinweise für sportnahe/breitensportorientierte Entspannungstechniken](#)

[Übungen zur Entspannung](#)

[Partnerübungen zur Entspannung](#)

Folgende Themen stehen mit Informationen, Praxisbeispielen und Artikeln zur Verfügung:

[Stressbewältigung und Entspannung in der Gesundheitsförderung/Prävention](#)

Schnell noch etwas erledigen, zum nächsten Termin hetzen, viele Aufgaben gleichzeitig erledigen usw. - der richtige Umgang mit Stress und die Fähigkeit Entspannen-Zu-Können werden für die Gesundheit immer wichtiger.

[Körpersensibilisierung und Körperwahrnehmung](#)

Erleben, Fühlen und In-Sich-Hineinspüren

[Fachartikel Stundenbeispiele "Körperwahrnehmung und Entspannung"](#)

3 Artikel informieren von Qigong bis Yoga

[Entspannung für Kinder](#)

Zeiten der Ruhe, Entspannung und Erholung sind wichtige Elemente einer harmonischen und gesunden Entwicklung des Kindes.

[Entspannung mit Qigong, Taijiquan und Yoga](#)

Entspannung durch Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Meditation

[Entspannung durch Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training](#)

Entspannung durch Wenden des Blicks nach innen

[Entspannung durch Feldenkrais und Eutonie](#)

Entspannung durch bewusste Bewegungen

[Entspannung durch Massagen und Reiki](#)

Entspannung und Wohlfühlen

[Entspannung durch Körper- und Fantasiereisen](#)

Abtauchen in die Welt der Fantasien und des Körpers

[Entspannung und Wellness für Ältere](#)

Achtsamkeit - Lach` Dich gesund - Qigong - Stressbewältigung und Entspannung - Taijijuan -
Wahrnehmungsschulung - Wellness pur - Yoga
