

Wellness und Entspannung - diese Begriffe klingen nach Ruhe, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Doch was heißt es überhaupt, "entspannt" zu sein?

Die richtige Balance zwischen Arbeitszeit und Freizeit zu finden ist wichtig. Wir geben Ihnen Tipps, damit Sie gut durch den Tag kommen und ihre Leistungsfähigkeit trotz Stress im Job lange erhalten.

Arbeit und Freizeit in einer gesunden Balance zu halten ist gar nicht so einfach. Nur zu schnell hat man sich zu viel Arbeit aufgehald. Das Zeitkorsett wird immer enger, man ist schnell geneigt, kostbare Freizeit aufzugeben und die Arbeitszeit unverhältnismäßig weit auszudehnen. Darunter leiden dann nicht nur Freunde und Familie, sondern zu allererst man selbst. Nur wer ein gesundes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit findet, wird gesund bleiben.

Nehmen Sie sich die Zeit, legen Sie sich eine Entspannungs-CD ein und entspannen Sie sich mit einfachen Hilfsmitteln. Schalten Sie vom Alltag ab, lassen Sie sich in der Fantasie in den letzten Urlaub entführen oder an einen Ort wo Sie gerne wären. Und dann probieren Sie die nachfolgenden Übungen um Verspannungen im Körper zu lösen und im Kopf wieder freier zu werden.



Jana Müller Schmidt
Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin

 mueller-schmidt@gmx.de
homepage
www.jms-figurinform.de

Entspannung mit Hilfsmitteln



Nutzen Sie einfache Mittel um zu entspannen, nehmen Sie sich die Zeit

Entspannung mit dem Overball

LWS



Rückenlage, Ball unter Becken und Kreuzbein positionieren und auf dem Ball wippen. Stellen Sie sich eine Uhr vor und kreisen Sie mit dem Becken 6 und 12 Uhr und 3 und 9 Uhr ab und dann rollen Sie alle Zahlen ab.



Rückenlage Ball unter Becken und Kreuzbein. Beide Beine zur Brust heranziehen und mit den Beinen kreisen. Dann die Knie öffnen und abwechselnd zu sich heranziehen.



Rückenlage Ball unter Becken und Kreuzbein, Beine aufstellen und nach links und rechts

wippen lassen.

BWS

In Seitenlage den Ball zwischen die Schulterblätter legen und in die Rückenlage rollen und auf die andere Seite. Schulter in entspannter Position.



Rückenlage Ball unter die Schulterblätter legen, Arme in die Streckung in Verlängerung des Kopfes bringen.



Sie heben die Arme ziehen die Schulterblätter aneinander und kreisen dann auf dem Ball, leichter

Massageeffekt.

Rückenlage, Ball unter den Schulterblättern, Arm zur Seite ablegen, einmal den rechten Arm nach rechts bewegen, dann den linken Arm nach links. Der Oberkörper dreht immer leicht mit.



HWS

Rückenlage, den Ball unterm Kopf platzieren, Kopf langsam nach links und rechts abrollen, einen leichten Halbkreis beschreiben. Dann nicken Sie mit dem Kopf hoch und runter. Kopf nach links neigen und den Arm nach rechts ziehen und Seitenwechsel.



Entspannung mit dem Igelball

Nehmen Sie die Massagebälle zwischen beide Handflächen. Rollen Sie ihn in Längsrichtung vor der Handwurzel bis zu den Fingerspitzen und zurück, oder rollen Sie ihn in kreisenden Bewegungen.



Setzen Sie sich entspannt und mit geradem Rücken auf einen Stuhl und legen Sie sich den Ball unter die Fußsohlen, rollen Sie den Fuß, am besten barfuß in Längsrichtung oder kreisenden Bewegungen über den Ball.



Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand. Klemmen Sie den Ball genau in den Bereich, wo Sie sich massieren möchten, zwischen Rücken und Wand. Massieren Sie sich selbst, indem Sie in die Knie gehen und Ihren Oberkörper nach oben oder unten bewegen.

Setzen Sie sich auf den Boden, entspannen Sie den Bereich den Sie massieren wollen und legen Sie den Massageball auf die Stelle, rollen Sie den Ball in Längsrichtung oder in kreisenden Bewegungen. Besonders geeignet für Arme und Beine.

