

Entspannungsübungen

1. Theoretischer Einstieg

- Erkenntnis vermitteln, dass Entspannung eine psychophysische Einheit bildet und jeder für sich dazu unterschiedliche Wege nutzt
- Geistige, körperliche Entspannung / aktive, passive Entspannung
- Entspannungsformen wie Tanz, Spiele/Bewegung, Massagen, Sauna, Wasser, Wärme, Licht, Aromen, Atemübungen gehören ebenso dazu wie die Vermischung zwischen körperlicher Aktivität und bewusster Atmung
- Bsp. Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Shiatsu, Tai Shi Tantra, Ayurveda sowie Meditation

2. Ablauf

Veranstaltung dient dazu einige Formen auszuprobieren, auf sich wirken zu lassen und seine eigene Entspannungsform für sich herauszufinden

1. Tänze / Tanzformen
 2. Gruppenspiele (raumtauglich)
 3. Entspannung durch Massage (mit/ohne Partner mit/ohne Gerät)
 4. Gruß an die Sonne
- Übungen der 5 Tibeter
5. Progressive Muskelrelaxation
 6. Abschluß: Stretching, Atemübungen, Kurzentspannung

3. Material

Recorder, Matten, Igelbälle