

Schnupperangebot: Einblick in verschiedene Entspannungsformen

Hintergrund - Ausgleich

Der Körper kann nur Höchstleistungen auf Dauer vollbringen, wenn ihm Ruhepausen gegönnt werden, in denen er sich erholen kann. Der Körper und die Psyche befinden sich in ständiger Wechselwirkung. Deshalb schliessen viele Entspannungstechniken sowohl den Körper als auch die Psyche mit ein. Letztendlich aber ist nicht entscheidend welche Entspannungsübungen gemacht werden, sondern dass die Techniken regelmässig geübt und angewendet werden.

Inhalt und Ziele

Während einer vereinbarten Anzahl Wochen werden ein oder mehrere Schnuppereinblicke in verschiedene Entspannungsformen gegeben, welche im Voraus selbst bestimmt werden können. Ebenfalls kann vereinbart werden, dass einzelne Schnupperlektionen aufbauend sein sollen. In allen Angeboten wird aufgezeigt, wie die vorgestellte Entspannungsform anschliessend leicht selbstständig in den (Arbeits-)Alltag integriert werden kann (z.B. Kursbesuch bei Gsünder Basel, geeignete YouTube-Videos, etc.).

Entspannungsformen (weitere Entspannungsformen auf Anfrage)

Atemübungen

Viele Menschen atmen zu flach und zu schnell ohne es wirklich zu bemerken, denn die Atmung verläuft größtenteils unbewusst. Erst wenn Probleme mit der Atmung entstehen, beispielsweise bei großen körperlichen Anstrengungen, wird die Atmung bewusst. Stress und Hektik im Alltag bewirken eine Beschleunigung und Abflachung des Atems. Diese Reaktion wirkt sich negativ auf das Wohlbefinden und Leistungsvermögen aus. Ein bewusster Atem hilft, den Alltag mit mehr Konzentration, Energie und Lebensfreude zu bewältigen.

Achtsamkeitspraktiken

Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie ist ein Instrument und eine Technik, um vorherrschende körperliche, emotionale und geistige Zustände wahrzunehmen und damit in unser Handeln integrieren zu können. Die Teilnehmenden erfahren mit Hilfe von Techniken wie Atmungsübungen und Body-Scan das momentane Befinden ihres Körpers zu erfassen und dieses positiv zu beeinflussen.

Gedankenreise / Phantasiereise

Gehört zu den imaginativen Verfahren: Bei einer Phantasiereise begibt man sich auf eine gedankliche Reise, bei der man sich bewusst in eine vertraute, angenehme Situation bringt. Ein tiefer Ruhe- oder Erholungszustand wird durch eine entspannte Körperposition, die Zuwendung durch den Sprecher/in und die angenehm erlebten Bilder erzielt.

Progressive Muskelrelaxation

Bei der progressiven Muskelentspannung (auch: progressive Muskelrelaxation (kurz: PMR), oder Tiefenmuskelentspannung) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen

Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt und wieder gelöst. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung. Zudem kann über diese Übung erlernt werden, die Muskeln willentlich in ganz normalen Lebenssituationen zu entspannen.

Tai Chi

Tai Chi ist eine jahrhundertalte Kampfkunst aus China, die in den letzten Jahren im Westen vermehrt als genussvoller Weg zur Gesundheit erkannt wurde. Bei dieser Form der Meditation werden mit kreisförmigen, fliessenden Bewegungen Körper und Kopf in eine tiefere Entspannung versetzt. Die Langsamkeit der Bewegungen kombiniert mit einer leicht gespannten Körperhaltung und dem wiederholten Stehen auf einem Bein bietet zudem wirkungsvolles Krafttraining. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Tai Chi das Gleichgewicht und die Beweglichkeit verbessert.

Qi Gong

Qi Gong ist eine traditionell-chinesische gesundheitsförderliche Methode, bei der Bewegung, Atmung und geistige Übungen miteinander verbunden werden. Dabei soll der sogenannte «Qi-Fluss» generiert werden, welcher die Lebensgeister weckt und hilft Energie zu tanken. Nebenbei verbessern die Übungen des Qi Gong die körperliche Koordination nachweislich.

Stretching

Stretching ist eine Bewegungsform, welche Körperverspannungen durch die Dehnung unterschiedlicher Muskeln löst. Die Teilnehmenden erfahren praktische Übungen, wie besonders Schulter- und Nackenverhärtungen entspannt werden können.

Yoga

Yoga bedeutet Harmonie und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Entspannungs- und Atemübungen sowie ein umfangreiches Dehnen und Kräftigen des gesamten Körpers beruhigen den Geist und machen den Körper geschmeidig.

- Zielgruppe:** nach Absprache
- Anzahl Teilnehmende:** nach Absprache
- Zeitrahmen:** Jeweils 45 Minuten, während einer vereinbarten Anzahl Wochen
- Infrastruktur:** Raum mit genügend Platz für das Auslegen von Matten für alle Teilnehmenden.
- Material:** Matten und weiteres Material werden von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmenden besuchen den Kurs in ihren Alltagskleidern.
- Kursleitung:** Je nach Entspannungsform: Ausgebildete Tai Chi und Qi Gong und Yoga Kursleitung mit Praxiserfahrung, Kursleitung mit MBSR-Ausbildung (Mindfulness Based Stress Reduction), Kursleitung mit Ausbildung und praktizierend in Körper- und Atemtherapie, Sportwissenschaftler/in



Güterstrasse 141 | 4053 Basel | Tel.: 061 551 01 20
info@gsuenderbasel | www.gsuenderbasel.ch

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch

Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Lya Feitknecht

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: l.feitknecht@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch