



Tipps und Hebel zur Entspannung



Umgang mit Stress - Tipps und Hebel zur Entspannung

Menschen, die längere Zeit unter negativem Stress stehen, erkranken häufiger. Es gibt aber Menschen, die mit Stresssituationen besser umgehen können. Sie haben einen Weg gefunden, ihren Stresspegel zu senken.

Nimmt man Stress deutlich wahr, hat man oft schon einmal den ersten Schritt auf dem Wege der Bewältigung getan. An drei „Hebeln“ muss dann angesetzt werden:

1 an der Umwelt, in dem wir die Faktoren, die die Stressreaktionen auslösen, versuchen zu vermindern. (Lautstärke, etc.)

2 in uns selbst, indem wir uns andere Gedanken Denk- und Verhaltensgewohnheiten zu-legen. (Lieber mal einen Konflikt riskieren, als sich innerlich unter Druck zu setzen. Lieber Arbeit delegieren;)

Der wichtigste Hebel aber ist:

3 Bewältigung der unmittelbaren Stresssituation, indem wir unsere Anspannung durch körperliche Bewegung oder durch eine Entspannungsübung abbauen lernen.

Es gibt zwei Arten des Entspannens:
das passive und das aktive Entspannen.

Unter passiver Entspannung versteht man das sich-hängen-lassen, indem man sich z.B. abends vor den Fernseher legt. Diese Art der Entspannung ist zur Stressbewältigung nicht wirkungsvoll!

Sinnvoll ist die aktive Entspannung: z.B. mit Yoga, autogenem Training, Saunabesuchen oder Meditationen.





Yoga - neu entdeckt

Yoga umfasst Menschen ganzheitlich. Es handelt sich um ein jahrtausend altes indisches System von Atem-, Körper und Bewusstseinsübungen.

Das Ziel ist, den Körper mit Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dabei entstehen durch Übungen starke, anregende Wirkungen auf die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Vielfältig sind die Gründe warum sich Menschen in die Asanas, die verschiedenen Yogastellungen stemmen, biegen oder balancieren. Einige möchten eine Lebenskrise bewältigen, andere sich von Schmerzen oder Stress befreien und wieder andere sind auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Der indische Guru B.K.S. Iyengar beschreibt es so: „Yoga ist die Methode, durch die der unruhige Geist beruhigt und die Energie in schöpferische Bahnen gelenkt wird.“

Fakt ist, die indische Lehre Yoga ist endgültig in der westlichen Welt angekommen. Weil sich Yoga dem Menschen als ganzes widmet, findet die indische Lehre auch immer mehr Anerkennung als Therapie.

In Indien ist Yoga meist eine Sache von Männern. Bei uns begegnet das männliche Geschlecht dieser Lehre immer noch mit Skepsis. Männer eforzugen eher Sportarten, bei denen der Schweiß rinnt und die Muskel aufgebaut werden. Wer es dennoch wagt, zum ersten Mal eine Yogastunde zu besuchen, wird begeistert sein und kommt wieder.



Wir hoffen, Dir mit dem einen oder anderen Tipp geholfen zu haben. Achte des Weiteren auf regelmäßige Termine mit Deinem Elan-Trainer. Viel Erfolg bei Deinem nächsten Besuch im Elan Fitness, Wellness & Spa.

Elan Barsinghausen
Steinklippenstraße 3
30890 Barsinghausen
Tel. 05105 770 880
barsinghausen@elan-fitness.de

Elan Wennigsen
Bröhnweg 17
30974 Wennigsen
Tel. 05103 929 292
wennigsen@elan-fitness.de

Elan Hannover
Podbielskistraße 351
30659 Hannover
Tel. 0511 123 22 555
hannover@elan-fitness.de

Elan Hildesheim
Wellenteich 2
31135 Hildesheim
Tel. 05121 20 67 444
hildesheim@elan-fitness.de

www.elan-fitness.de

Auch auf facebook

oder in der Elan App:

