



Livestream-Kurs Entspannung & Achtsamkeit

Wellnow - Digitale Health Services



- ✓ **Kurs / Modul:** Entspannung & Achtsamkeit / Entspannung
- ✓ **Ziel / Effekt:** Achtsamkeit steigern + Stressreduktion + Resilienz stärken
- ✓ **Zielgruppe:** Für alle Mitarbeitenden geeignet
- ✓ **Dauer:** 30 Minuten
- ✓ **Equipment:** Isomatte und/oder Handtuch, Wasser, sportliche oder bequeme Kleidung



Häufige Fragen

Warum Entspannung & Achtsamkeit?

Viele Termine, Produktivitätsdruck, Zeitdruck und häufig vermehrter Stress durch ein zunehmendes Versinken von beruflichen und privatem. Zeit für Innehalten und Ruhe bleibt da nur wenig. Die langfristigen Folgen von zu viel Stress sind vielfältig und absolut gravierend. Eine kleine, geführte Auszeit am Tag, die nur einem selbst gehört und die dazu beiträgt, nicht nur kurzfristig zu entspannen, sondern auch langfristig zu wirken und sich dauerhaft vor zu viel erlebtem Stress zu schützen – das ist das Ziel unseres Entspannungskurses. Wer entspannt und achtsam in den Tag starten will, sich in der Mittagspause kurz vom Arbeitsstress verabschieden möchte oder wer einen geeigneten Übergang von der Arbeit zum Feierabend sucht, ist hier genau richtig.

Was wird gemacht?

Unser für den Arbeitskontext entwickelte Entspannungskurs setzt sich aus verschiedenen bewährten Methoden zusammen und ist daher auch gerne immer mal wieder ein bisschen neu – je nach Coach.

Grundsätzlich starten wir mit einem kurzen Bewegungsprogramm, bei dem leichte Übungen im Einklang mit einer bewussten Atmung dazu dienen, gestresste und angespannte Personen langsam abzuholen und runterkommen zu lassen. Von dort aus geht es meistens in die Horizontale, wo autosuggestive und achtsamkeitsbasierte Stressreduktionsmethoden wie Bodyscans oder Atemtechniken dazu verhelfen, mal so wirklich abzuschalten und sich selbst zu spüren.

Effekte & Ziele

Kurzfristig

Regulierung negativer Gedanken und Emotionen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

Stressabbau

Mittel- bis langfristig (bei regelmäßiger Teilnahme)

Steigerung der Resilienz

Langfristige Reduzierung von Stress und seiner ganzheitlichen Auswirkungen auf Körper & Geist (Immunsystem, Blutdruck, Schlafqualität, uvm.)

Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens