

# Entspannungsparcours

## Kurzvorstellung verschiedener Entspannungsmethoden

Um im Alltag besser mit Stress umgehen zu können, gibt es eine Reihe von Methoden. Ein Aspekt von Stressbewältigungsstrategien sind Entspannungstechniken. Sie werden eingesetzt, um eine akute Stressreaktion zu vermindern und gleichzeitig langfristig das Stressempfinden herabzusetzen.

Der Entspannungsparcours bietet Laien eine wunderbare Möglichkeit verschiedene Techniken auszuprobieren und für sich zu entdecken. Von mentalen bis körperlichen und hin zu Lach-Techniken bietet die Welt der Stressbewältigung eine Bandbreite an Möglichkeiten. Halten Sie mit unseren Experten inne, schalten Sie die Außenwelt leise und hören in sich hinein.

### Inhalt:

- Einführung in das Thema (5 Minuten)
- Vorstellung von PMR (15 Minuten)
- Vorstellung von autogenem Training (15 Minuten)
- Vorstellung einer Atemtechnik, bei der das Lachen im Vordergrund steht (10 Minuten)

### Umsetzung:

- Dauer pro Einheit: 45 Minuten
- Max. Teilnehmerzahl pro Einheit: 15
- Häufigkeit der Einheit: nach Absprache
- Platzbedarf: bei 15 Teilnehmenden ausreichend Sitzplätze oder mind. 35 m<sup>2</sup> für die Durchführung im Liegen
- Personalbedarf: der Experte von aktiVital ist im Modulpreis inkludiert

### Nutzen:

- Spontane Entspannungsmomente im Alltag schaffen
- Hoher Alltagstransfer über erlebte Reflektion von situativen Emotionen

**Wir machen Events. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)