

VR- Basierte - Entspannungsübungen

Zwischen zwei Meetings kurz im Büro entspannen, klingt unmöglich, ist es aber nicht. Mit den VR-basierten Entspannungsübungen ist es möglich, zwischendurch kurze, aber wirkungsvolle Entspannungsmomente zu schaffen, ohne aufwändige Techniken hierfür zu erlernen. Die über die VR-Brille abgespielten Entspannungseinheiten führen durch einen herabgesetzten Muskeltonus zu einer körperlich-seelischen Entspannung. Hierbei werden möglichst viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut.

Der Vorteil der VR-basierten Entspannungsübungen liegen vor allem in der einfachen Umsetzung - auch nach der Teilnahme. Dennoch kann man mit dieser Methode nachhaltig Entspannungsmomente im Alltag herbeiführen. Die Entspannungsübungen über die VR-Brille bringen die Teilnehmer kurzzeitig hinaus aus dem hektischen Alltag, so dass ein tiefes Durchatmen zwischendurch möglich wird.

Inhalt:

- Entspannung mit einer VR-Brille
- Mit geführten Entspannungseinheiten dem Alltag entfliehen

Umsetzung:

- Dauer pro Einheit: 15-20 Minuten mit bis zu 5 Teilnehmenden
- Häufigkeit der Einheit: nach Absprache
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ca. 4m²
- Personalbedarf: der Experte von aktiVital ist im Modulpreis inkludiert

Nutzen:

- Spontane Entspannungsmomente im Alltag schaffen
- Wohlfühloasen über die virtuelle Realität erschaffen und erleben
- Hoher Alltagstransfer über erlebte Reflektion von situativen Emotionen

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org