



Stress und Entspannung

Jeder Mensch kennt Stress.

Stress kommt, wenn man eine schwierige oder gefährliche Situation erlebt.

Die Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Stress.

Wie reagierst du auf Stress?



Wenn man zu viel oder zu lange Stress hat, dann ist das ungesund.

Man kann auch davon krank werden.

Deshalb sollen Stress und Entspannung im Ausgleich sein.

Diese Dinge können dabei helfen:



Sport und Bewegung



Austausch mit Freunden und Kollegen



Gesunde Ernährung



Echte Entspannung

Echte Entspannung hilft dir dabei Energie zu tanken.
Diese Übungen haben wir im Seminar kennengelernt:

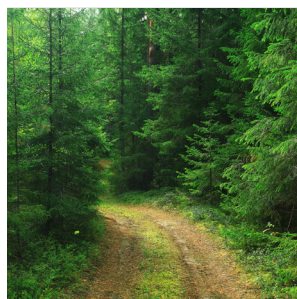
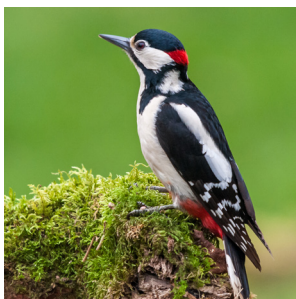
- Achtsamkeits-Übung
- Traum-Reise
- Entspannungs-Übung für die Muskeln

Anleitungen für diese Übungen in einfacher Sprache findest du auf unserem YouTube-Kanal: Projekt GESUND!



Zur Entspannung kannst du ätherisches Öl in eine Duftlampe oder ins Badewasser geben und den Duft genießen. Solche Öle bekommst du zum Beispiel im Drogerie-Markt und in der Apotheke.

Auch ein Waldspaziergang hilft dir Energie zu tanken. Genieße die frische Waldluft, höre auf die Waldgeräusche und schau genau hin. Es gibt viel zu entdecken.



Quelle – Bilder: ©

Seite 1: vdek / Jörg Hafemeister & LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH;

Seite 2: vdek / LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH;

LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / mountaintreks - stock.adobe.com;

LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / kichigin19 - stock.adobe.com;

LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / nataba - stock.adobe.com