

Gesundheit 25\*



Bild: Werner Voigt,  
Die Aisterdorfer Passion, 1984,  
© Freunde der Schlumper e.V.

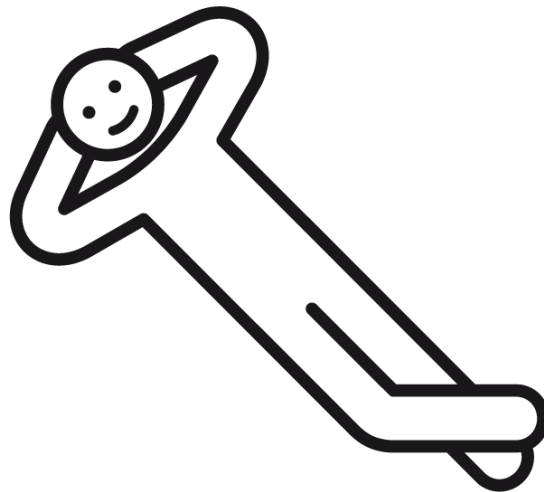
HAMBURG



LEBEN MIT BEHINDERUNG

# FIT IM TEAM : GESUND DURCH ENTSPANNUNG

KURSLEITER: FRANK KÖHLER





## ENTSPANNUNG IST WICHTIG.

Manche Menschen haben zu viel Stress.

Entspannung kann ihnen helfen.

Das Gute ist:

Entspannen kann jeder lernen.

Der Körper lernt das Entspannen durch Übungen.





## UNSER ALLTAG:

Wir gehen arbeiten.

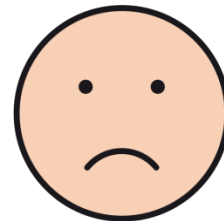
Wir haben Freunde.

Wir möchten unsere Familie sehen.



Das alles ist wichtig.

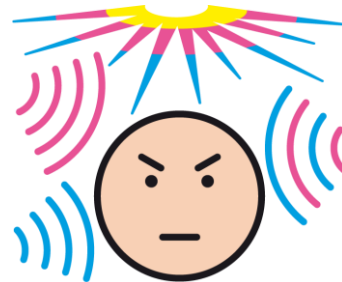
Aber manchmal brauchen wir  
auch Zeit für uns.



Manchmal haben wir zu viele Termine.

Das kann uns Stress machen.

Zu viel Stress ist **nicht** gesund.



Wir müssen auf uns aufpassen.

Spannung und Entspannung sollen  
sich ausgleichen.

Wir brauchen auch mal eine Pause.





## ENTSPANNEN IST GUT

Vielleicht sieht Ihr Tag so aus:

- Nachts schlafen
- Am Tag arbeiten
- Am Abend Freizeit

Ruhiger Schlaf in der Nacht ist wichtig.



Dann können Sie morgens leichter arbeiten.



Aber auch Ihre Freizeit ist wichtig.  
Was tut Ihnen in der Freizeit gut?





## ENTSPANNUNG IM ALLTAG

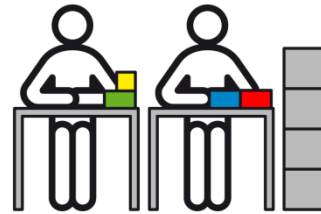
Entscheiden Sie sich im Alltag für Pausen.

Es gibt viele Momente zum Entspannen.

Sie bestimmen selbst:

Wann möchten Sie eine Pause machen?

Beim Arbeiten ?



Unterwegs ?



Zu Hause ?

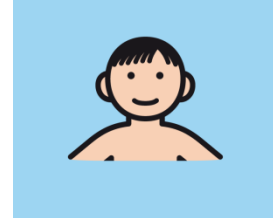




## ENTSPANNUNGIST FÜR JEDEN ETWAS ANDERES

Haben Sie sich schon einmal gefragt:

- Was machen Sie gerne?
- Wie können Sie gut entspannen?



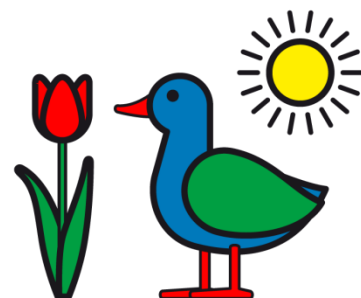
Was entspannt Sie:

- Eine Tasse Tee oder Kaffee?
- Ein Spaziergang?
- Singen?
- Malen?
- Sport?
- Tanzen?
- Gespräche mit Freunden?
- Zeit mit dem Partner oder mit der Partnerin?



Wo können Sie gut entspannen?

- Im Bett?
- Auf der Couch?
- In der Badewanne?
- In der Natur oder im Garten?





## ATEM ÜBUNG

Wo fühlen Sie sich wohl?

Suchen Sie sich einen schönen Platz.

Es soll dort ruhig sein  
und angenehm warm.

Sie brauchen etwas Zeit für sich.

Sitzen oder liegen Sie bequem?

Dann kann es losgehen.

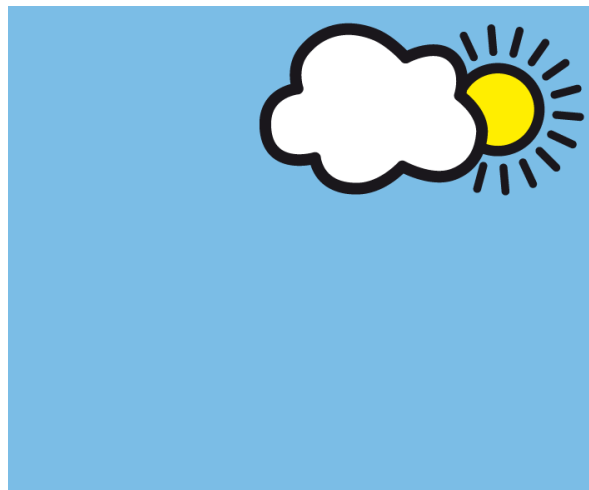
Achten Sie jetzt auf Ihren Atem.

Atmen Sie ganz ruhig.

Sie atmen ein und aus.

Das Einatmen ist kurz.

Das Ausatmen ist lang.





## GUTE GEDANKEN IM KOPF

Haben Sie manchmal  
zu viele Gedanken?  
Wollen Sie einfach mal abschalten?

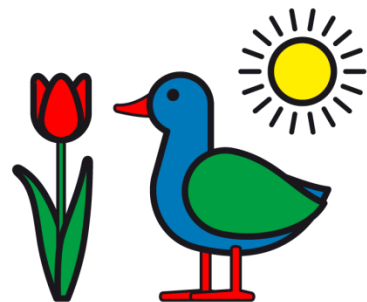
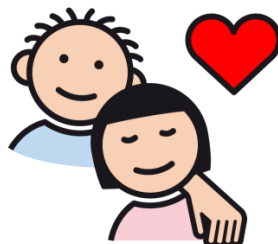


Dann versuchen Sie das hier:  
Sagen Sie laut **Stopp**.  
Danach überlegen Sie:

Was war Ihr schönstes Erlebnis?  
Vielleicht waren Sie schon mal  
im Urlaub?

Oder Sie denken an einen schönen Tag  
mit lieben Menschen.  
Stellen Sie sich den Tag genau vor.

- Was haben Sie gesehen?
- Was haben Sie gegessen?
- Was haben Sie gefühlt?
- Was hatten Sie an?



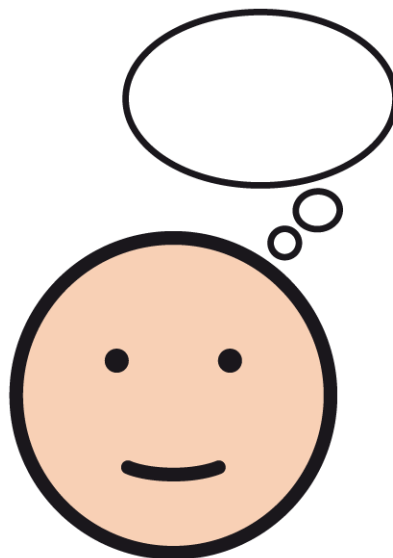




Vielleicht ist der Tag schon lange her?  
Dann suchen Sie sich ein altes Foto.  
Ein Foto hilft manchmal  
beim Erinnern.

Vielleicht ist auch heute oder gestern  
etwas Schönes passiert?  
Oder Sie haben diese Woche  
noch etwas Schönes vor?

Auch daran können Sie denken.





## MUSKELENTSPANNUNG

Wir fangen mit den Händen an.  
Machen Sie die Hände zur Faust.  
Halten Sie 5 Sekunden die Spannung.

Atmen Sie dabei weiter.  
Lassen Sie jetzt locker.  
Entspannen Sie die Hände  
nun 30 Sekunden.

Ihre Hände sind angenehm warm.  
Das Gefühl breitet sich  
im ganzen Körper aus.  
Genießen Sie das Gefühl  
so lange Sie möchten.

Die Entspannung endet:  
Sie atmen tief ein und  
machen die Augen auf.





## WOHER KOMMT DIESER TEXT?

Texte zitiert aus: Anne Kathrin Berg. Lebenshilfe Rheinland Pfalz. Zentrum für leichte Sprache: „Einfach entspannen. Das tut mir gut“.

Symbole: MetaSearch

Bearbeitung: FiT-Team, 06/2019