

Entspannungsübung

Progressive Muskelentspannung

Stress beseitigen mit der Entspannungsfaust

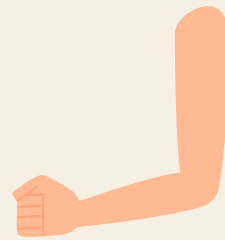
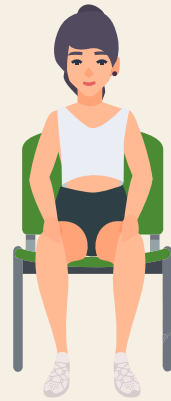
Stress und Muskelverspannungen können sich gegenseitig verstärken. Hier hilft die progressive Muskelentspannung: Lockere Muskeln entspannen die Nerven und erleichtern dadurch die Stressbewältigung.




Weitere hilfreiche
Übungen finden Sie unter
www.nervoregin.de

So funktioniert's:

- 1** Setzen Sie sich auf einen Stuhl, lehnen Sie sich gemütlich zurück und stellen Sie die Füße auf den Boden.
- 2** Schließen Sie Ihre Augen und legen Sie Ihre Hände locker auf die Oberschenkel.
- 3** Atmen Sie nun ein paar Mal ruhig ein und aus und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt.
- 4** Ballen Sie die rechte Hand zur Faust, so dass Sie Ihre Muskeln deutlich spüren können. Atmen Sie dabei ruhig weiter, ohne zu verkrampfen.
- 5** Halten Sie diese Spannung für 5 bis 10 Sekunden an. Sie können mit der anderen Hand die angespannten Muskeln der Faust und des Unterarms ertasten, wenn Sie möchten.
- 6** Lösen Sie mit der Ausatmung die Spannung und öffnen Sie langsam die Faust. Die Hand und der Arm dürfen jetzt 30 Sekunden entspannen. Nehmen Sie den Unterschied zwischen der Anspannung und der jetzigen Entspannung wahr. Versuchen Sie mit Ihrer inneren Aufmerksamkeit bei den Muskeln zu bleiben, die Sie angespannt hatten.



 Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.

Nervoregin®

Natürliche Hilfe bei innerer Unruhe und Schlafstörungen.

**PFLÜGER**
SCHÜBLER-SALZE
HOMÖOPATHIE

Nervoregin® H Tabletten: Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: nervös bedingte Erschöpfungszustände. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Nervoregin® Tropfen: Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: zur Besserung von Schlafstörungen bei nervöser Erschöpfung. Enthält 52 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.