



TORSTEN ERBE
Prävention Sport Gesundheit

GESUNDHEITSTAG

PROGRAMM-BEISPIEL 3

ENTSPANNUNG AM ARBEITSPLATZ

In Schnupperkursen mit einer Dauer von etwa 30 bis 60 Minuten Dauer wird den Teilnehmenden jeweils eine Entspannungstechnik als Strategie gegen den Alltagsstress vermittelt. Folgende Techniken sind schon bei einem Schnupperkurs erlebbar und erfolgreich: Progressive Muskelrelaxation nach Edmond Jacobson, Autogenes Training nach Johannes Heinrich Schultz und Atementspannung.

Bei einer Gesundheitsaktion sollten mindestens zwei bis drei Techniken vorgestellt werden, so dass jeder Teilnehmende schon eine Idee erhält, welche Technik eher passen könnte.

Zur Nachhaltigkeit bieten sich im Anschluss der Gesundheitsaktion zertifizierte Präventionskurse wie Progressive Muskelrelaxation oder Autogenes Training an. Ein solcher Kurs dauert acht bis zehn Wochen (ein Termin pro Woche à 45 bis 60 Minuten) und die Teilnehmenden erlernen eine Technik im Detail.

Was wird benötigt? Nur ein relativ ruhiger Raum und Sitzgelegenheiten sollten zur Verfügung stehen.

