

# Kurzes Entspannungsprogramm für das Büro

Sind Sie manchmal gestresst oder erschöpft im Büro, oder wollen Sie Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen, dann nutzen Sie dieses Entspannungsprogramm für sich.

Schon eine kleine Pause am Schreibtisch kann Sie wieder fit und leistungsfähig machen. Sie brauchen nur 6 Minuten (!) in denen Sie sich entspannen. Der Stress geht, das Wohlbefinden kommt.

## 1. Augen wärmen

Setzen Sie sich dafür aufrecht an ihren Schreibtisch und reiben Sie die Hände so lange aneinander, bis sie richtig schön warm geworden sind. Stützen Sie nun ihre Ellenbogen auf den Schreibtisch auf, schließen Sie die Augen und legen Sie die warmen Handflächen über Ihre geschlossenen Augen. Atmen Sie einige Male tief durch und fühlen Sie wie sich ihre Augen langsam entspannen.

Öffnen Sie blinzeln die Augen.

## 2. Kopfhautmassieren

Für die nächste Übung setzen Sie sich bitte wieder aufrecht hin. Greifen Sie sich nun mit den Fingern in die Haare und massieren mit den Fingerspitzen langsam die Kopfhaut. Vorne am Haaransatz beginnen und bis zum Hinterkopf vorarbeiten. Den entspannenden Effekt können Sie verstärken, wenn Sie dabei tief in den Bauch zu atmen.

## 3. Kopf baumeln lassen

Setzen Sie sich jetzt so hin, dass beide Füße fest auf dem Boden stehen. Legen Sie nun den Oberkörper so auf ihren Oberschenkeln ab, dass ihr Kopf frei zwischen ihren Beinen baumeln kann. Diese Übung dehnt auf sanfter Art ihre gesamte Wirbelsäule. Bleiben Sie ca. 1 Minute in dieser Haltung.

Aus dieser Position heraus rollen Sie nun ihren Oberkörper Wirbel für Wirbel nach oben, bis Sie wieder aufrecht sitzen.

## 4. Tief in den Bauch atmen

Jetzt setzen Sie sich bitte ganz locker und entspannt auf ihren Schreibtischstuhl, legen Sie die Hände auf ihren Bauch und schließen Sie ihre Augen. Atmen Sie nun tief in den Bauch. Beim Einatmen zählen Sie langsam bis 4 und fühlen Sie dabei, wie sich ihr Bauch langsam hebt. Beim Ausatmen wieder bis 4 zählen. Versuchen Sie ganz entspannt und gleichmäßig ein- und auszuatmen. Machen Sie diese Übung ca. 2 Minuten.

## **5. Bringen Sie Ihre Durchblutung in Schwung!**

So fördern Sie den Rückfluss des Blutes in den Venen: Sitzen Sie aufrecht. Kippen Sie das Becken nach vorne auf das vordere Drittel des Stuhles. Gehen Sie nun in drei Schritten vor.

1. *Stellen Sie beide Füße auf den Boden. Heben und senken Sie abwechselnd die Fersen. Die jeweilige Fußspitze bleibt dabei auf dem Boden.*
2. *Heben Sie abwechselnd einen Fuß und setzen Sie ihn wieder auf der ganzen Fußsohle ab. Werden Sie schneller in der Bewegung, als wollten Sie im Sitzen auf der Stelle gehen.*
3. *Strecken Sie ein Bein und ziehen Sie die Fußspitze an. Dabei neigen Sie den Oberkörper nach vorne. So wird sowohl die Wade als auch die Oberschenkel-Rückseite gedehnt.*