

**In Nae e.V.**

### ***Stress lindern durch gezielte Entspannung***

Wenn wir Stress dauerhaft im Arbeitsalltag erleben, kann dies auf Dauer zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Vor allem die deutliche Zunahme von psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Anpassungsstörungen wird sehr häufig mit beruflichem Stress in Verbindung gebracht. Unter diesen gesundheitlichen Gesichtspunkten ist es daher dringend notwendig, Stress zu reduzieren.

Es gibt verschiedene Entspannungstechniken, die hilfreich sein können. So zum Beispiel die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder das Autogene Training. Beide Entspannungsverfahren sind leicht zu erlernen und lassen sich auch im Alltag ohne weiteres integrieren. Lediglich ein paar Minuten Ruhe werden benötigt. Hilfsmittel sind nicht notwendig. So können beide Verfahren auch ohne weiteres während einer Arbeitspause durchgeführt werden. Bei der Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen werden verschiedene Körperteile bewusst an- und vor allem auch wieder entspannt. Somit wird bewusst über den Körper ein Zustand der Entspannung erzeugt. Beim Autogenen Training hingegen wird nicht über den Körper, sondern über sogenannte Suggestionen ein entspannter Zustand herbeigeführt.

Nach den Sommerferien beginnt bei In Nae e.V. ein regelmäßiges Entspannungstraining, in welchem beide Verfahren erlebt werden können. Zusätzlich finden im Herbst Schnupperkurse zum Thema statt. Durchgeführt werden Kurse und Training von Carsten Müller. Er ist seit vielen Jahren Kampfkünstler und Gewaltpräventionstrainer sowie seit 2008 ausgebildeter Entspannungspädagoge durch das Bildungswerk für therapeutische Berufe (BTB).

Weitere Infos unter [www.innae.de](http://www.innae.de)

*(c.müller)*