

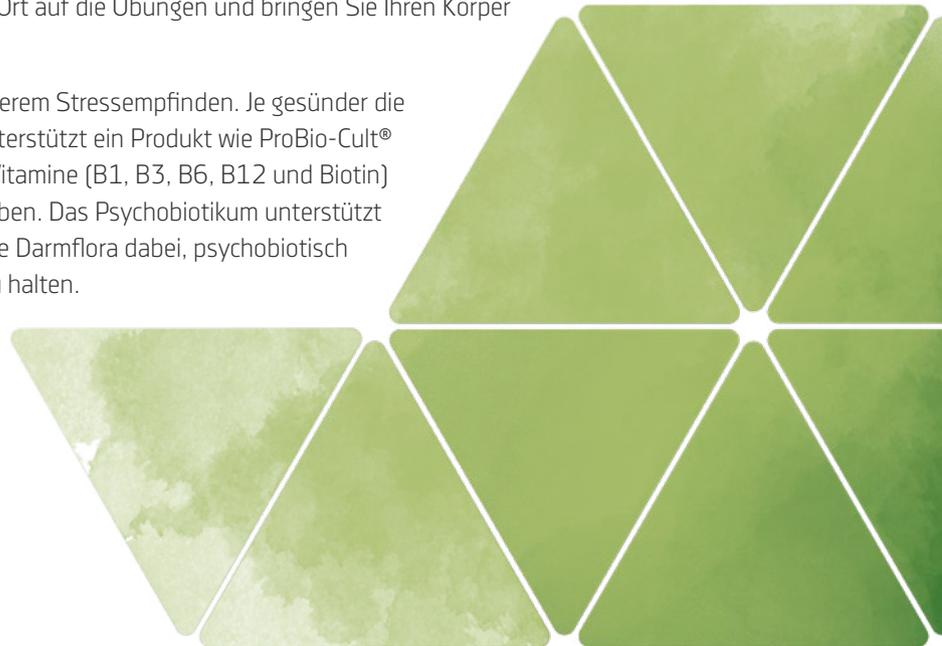
# FINDE DEINE INNERE BALANCE – MIT PROGRESSIVER MUSKELENTSPANNUNG STRESS ABBAUEN.

Wer viel arbeitet, ist häufiger gestresst. Dabei stellt Stress nicht nur eine psychische Belastung dar, sondern äußert sich auch durch die reflexartige Anspannung der Muskulatur. Die andauernde meist unbewusste Kontraktion einzelner Muskelgruppen führt zu Verhärtungen und Verspannungen.

Vor dem nächsten wichtigen Termin oder in besonders stressigen Phasen kann progressive Muskelentspannung helfen, akute Anspannungen zu lösen. Dazu werden schrittweise einzelne Muskelgruppen gezielt angespannt und wieder entspannt.

Die Übungen können im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden und eignen sich somit auch gut für den Arbeitsplatz. Konzentrieren Sie sich an einem ruhigen Ort auf die Übungen und bringen Sie Ihren Körper ins Gleichgewicht, um dann wieder durchzustarten.

Auch die Darmgesundheit steht in Verbindung mit unserem Stressempfinden. Je gesünder die Darmflora, desto höher die Stressresistenz. Hierbei unterstützt ein Produkt wie ProBio-Cult® Relax, das spezielle Darmbakterien und ausgewählte Vitamine (B1, B3, B6, B12 und Biotin) enthält, die einen positiven Einfluss auf die Psyche haben. Das Psychobiotikum unterstützt mit seinen zwei aufeinander abgestimmten Kapseln die Darmflora dabei, psychobiotisch aktive Mikroorganismen in ihrer natürlichen Balance zu halten.



# FINDE DEINE INNERE BALANCE – MIT PROGRESSIVER MUSKELENTSPANNUNG STRESS ABBAUEN.

## ÜBUNG 1 – STIRN

Heben Sie Ihre Augenbrauen an und runzeln dabei auch die Stirn, halten Sie die Spannung für fünf Sekunden und lösen sie danach wieder.



# FINDE DEINE INNERE BALANCE – MIT PROGRESSIVER MUSKELENTSPANNUNG STRESS ABBAUEN.

## ÜBUNG 2 – GESICHT

Entspannen Sie Ihren Unterkiefer und lassen ihn ganz locker, drücken Sie die Zunge fest gegen den Gaumen und pressen Sie Ihre Zähne und Lippen gleichzeitig aufeinander.

Zusätzlich kneifen Sie nun Ihre Augen zusammen und rümpfen die Nase.

Halten Sie diese Spannung für fünf Sekunden.



# FINDE DEINE INNERE BALANCE – MIT PROGRESSIVER MUSKELENTSPANNUNG STRESS ABBAUEN.

## ÜBUNG 3 – HALS & NACKEN

Ziehen Sie die Schultern bis zu den Ohren hoch und halten die Spannung für fünf bis zehn Sekunden. Danach lösen Sie die Spannung und lockern die Schultern.



# FINDE DEINE INNERE BALANCE – MIT PROGRESSIVER MUSKELENTSPANNUNG STRESS ABBAUEN.

## ÜBUNG 4 – BRUST

Atmen Sie tief ein, bis der Brustkorb gewölbt ist. Halten Sie die Spannung kurz und atmen Sie flach weiter. Danach die Spannung wieder lösen.



# FINDE DEINE INNERE BALANCE – MIT PROGRESSIVER MUSKELENTSPANNUNG STRESS ABBAUEN.

## ÜBUNG 5 – UNTERARM

Spannen Sie die rechten Unterarmmuskeln an, indem Sie Ihre Hand nach oben ziehen. Der Unterarm bleibt dabei auf den Oberschenkeln liegen. Spannung für fünf bis zehn Sekunden halten und den Arm wieder entspannen. Wiederholen Sie die Übung mit der linken Seite.



# FINDE DEINE INNERE BALANCE – MIT PROGRESSIVER MUSKELENTSPANNUNG STRESS ABBAUEN.

## ÜBUNG 6 – HAND

Ballen Sie Ihre rechte Hand zu einer Faust. Halten Sie die Spannung für fünf bis zehn Sekunden und lösen sie dann wieder.

Wiederholen Sie die Übung dann mit der anderen Hand.

Achten Sie dabei darauf, dass Sie die Anspannung als angenehm empfinden und sie nicht zu intensiv ist.



# FINDE DEINE INNERE BALANCE – MIT PROGRESSIVER MUSKELENTSPANNUNG STRESS ABBAUEN.

## ÜBUNG 7 – UNTERSCHENKEL

Setzen Sie sich aufrecht hin, Ober- und Unterschenkel ergeben einen 90-Grad-Winkel, ziehen Sie Ihren rechten Fuß nach oben und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Dann lösen Sie die Spannung wieder und wiederholen die Übung mit dem linken Fuß.

