

Mehr Entspannung dank Sport

Du fragst Dich, wie Du am besten mit Stress umgehen kannst? Versuche es doch mal mit Bewegung! Sie bringt Deine Stresshormone wieder ins Gleichgewicht.

Yoga – ein Klassiker gegen Stress

Yoga-Übungen stärken und dehnen die Muskulatur, gleichzeitig trainierst Du Selbstbeherrschung und -kontrolle. Dadurch erlangst Du innere Ruhe und kannst neue Kraft schöpfen. Es gibt viele verschiedene Arten, die unterschiedliche Schwerpunkte haben – von körperlichen Übungen über Atmung bis zur Meditation.

Entspannter durch Progressive Muskelentspannung

Wenn wir unter Stress stehen, verkrampft unser Körper. Um die Muskeln zu lösen, gibt es eine Technik, die durch gezieltes An- und Entspannen langsam die Tiefenmuskulatur lockert. Dadurch sinkt der Blutdruck. Gleichzeitig werden Pulsschlag und Darmtätigkeit reduziert und auch die Atmung wird ruhiger.

Mit Kampfsport Stress abbauen

Kampfsport kann eine gezielte Methode zum Stressabbau sein, da er Selbstbewusstsein, Selbstbild und Selbstbeherrschung stärkt. Dies kann auch im Alltag zu einem ruhigeren Umgang mit Herausforderungen beitragen. Mögliche Kampfsportarten könnten Karate, Taekwondo oder Boxen sein.

Viel Aktivität in den Alltag bringen

Ob Gartenarbeit, Autowäsche, regelmäßige Spaziergänge, Treppensteigen statt Fahrstuhl oder andere Alltagstätigkeiten mit Bewegungsfaktor – auch diese Aktivitäten können Entspannung bringen. Wichtig: Die Tätigkeit sollte Spaß machen und nicht zusätzlichen Stress auslösen – dann fördert sie unser Wohlbefinden.

Entdecke Dein
passendes Angebot
zur Entspannung:
[www.bosch-bkk.de/
gesundheitskurse](http://www.bosch-bkk.de/gesundheitskurse)

