
Werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit und verbessern Sie dauerhaft Ihre körperliche Belastbarkeit und Ihre Lebensqualität.

VGS in Düsseldorf Rath
Amalienstraße 6, 40472 Düsseldorf

Öffnungs- und Telefonzeiten:
Dienstag von 10.00 bis 14.00 Uhr
Mittwoch von 10.00 bis 15.30 Uhr
Donnerstag von 10.00 bis 14.00 Uhr

Telefon 0211.2207777
Telefax 0211.2207778

VGS an der Uni Düsseldorf
Universitätsstr.1, 40225 Düsseldorf
Im AOK-Studentenservice (Geb: 21.11.)

Öffnungs- und Telefonzeiten:
Montag von 10.00 bis 14.00 Uhr
Donnerstag von 10.00 bis 15.30 Uhr

Telefon 0211.8225523
Telefax 0211.8225741

mail@vgs-d.de

Lassen Sie sich von unserem Fachteam beraten und wählen Sie ein Angebot, das am besten zu ihren Bedürfnissen passt.
Wir sind gerne für sie da!

STRESSBEWÄLTIGUNG / ENTSPANNUNG / ACHTSAMKEIT

Übungen in Achtsamkeit und Entspannung spielen für einen gesunden, wachen Geist und die seelische Balance eine bedeutsame Rolle.

Verschiedene Entspannungstechniken wie Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Autogenes Training oder MBSR haben sich in den letzten Jahrzehnten etabliert. Regelmäßiges Üben haben einen regulierenden und ausgleichenden Effekt auf Körper, Geist und Seele. Auch kürzere Zeiteinheiten vergleichbar mit einer Morgengymnastik wirken sich positiv aus.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Entspannung folgende Effekte auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene auslösen:

- Nachlassen der Muskelanspannung
- Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks
- Periphere Gefäßerweiterung (Vasodilatation, speziell in den Hautarealen)
- Verlangsamung der Atemfrequenz
- Gleichmäßigkeit der einzelnen Atemzyklen
- Abnahme des Sauerstoffsverbrauchs
- Gefühle des Wohlbefindens und der inneren Ruhe
- Zunahme von Gelassenheit und Gelöstheit
- Fokussierung auf innere Prozesse und Impulse
- Assoziativ-gelockerter Denkablauf

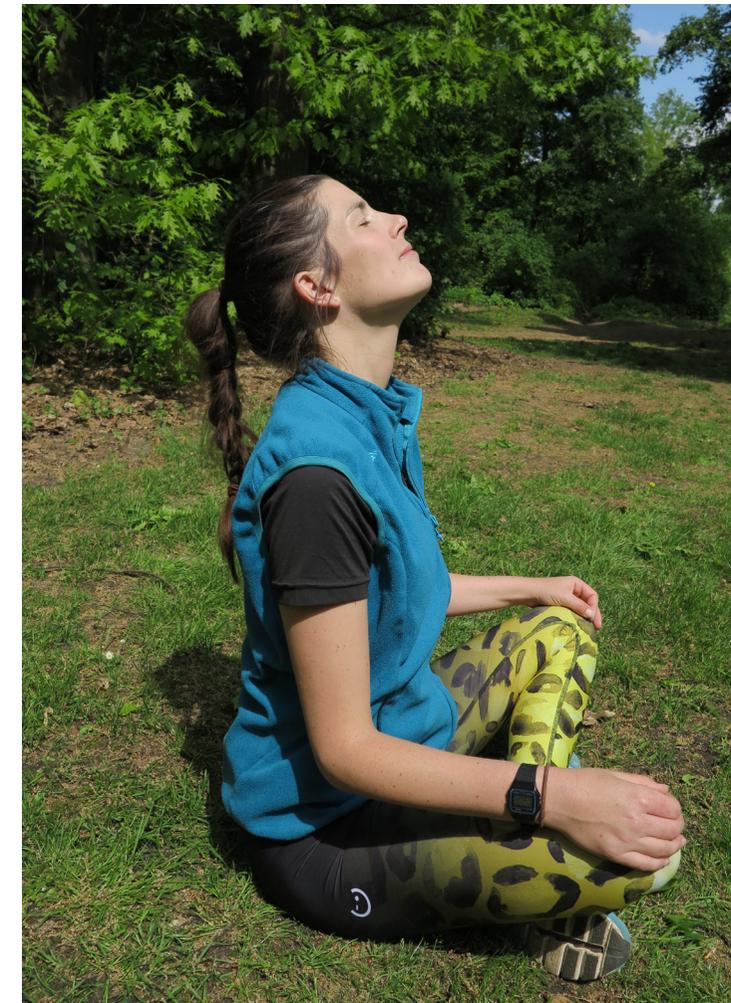
Entspannungsverfahren finden Anwendung in der Gesundheitsbildung, Prävention, Rehabilitation, Therapie chronischer Erkrankungen zur Linderung von Beschwerden, Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie zur Stressreduktion.



Verein für
Gesundheitssport
und Sporttherapie
Düsseldorf - Ratingen e.V.

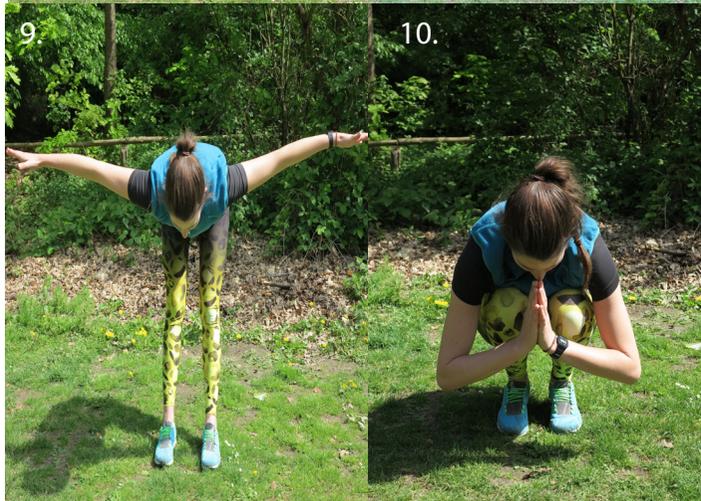
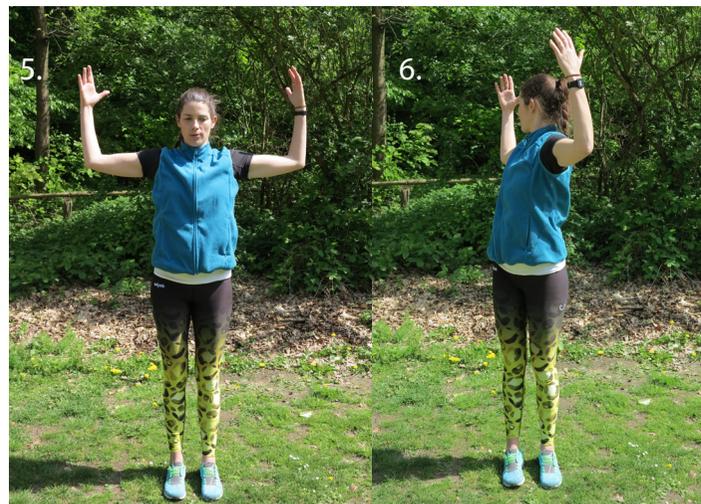
Morgen - Gruß

Für einen guten Start in den Tag.



MORGEN- GRUSS

1. Leichte Rückbeuge (wichtig: Bauch- & Rückenmuskulatur aktivieren; Rumpfspannung!)
2. Tisch-Position: Hüftwinkel ca. 90 °, Arme nach vorne strecken, Rumpf ist aktiviert, dem Rücken „Länge geben“.
3. Mittelposition: Arme nach oben strecken, Kopf ist gerade in Verlängerung der Wirbelsäule, Rumpfmuskulatur ist aktiviert.



4. Seitneigung nach links und rechts, dazwischen Mittelposition einnehmen (s.3.).
5. U-Haltung: Arme/Ellenbogen in 90° Winkel
6. Oberkörper zuerst nach links und danach nach rechts drehen.
7. Mittelposition - tief einatmen und nach oben strecken- „groß werden“
8. tief ausatmen und Oberkörper nach unten beugen - Kopf und Arme locker hängen lassen, der Rücken ist rund und entspannt.
9. Flieger-Position: Arme zu beiden Seiten ausstrecken, Rumpf aktivieren und den Rücken strecken, Hüftwinkel ca. 90 °.
10. Beine (leicht) anbeugen in eine Hocke, Hände vor dem Körper zusammen nehmen.
11. Beine strecken, Körper aufrichten, Arme nach oben ausstrecken, Hände geschlossen.
12. Endposition: Hände vor dem Herzraum schließen

Der Atem führt alle Bewegungen, den Atem stets gleichmäßig fließen lassen, (Bewegungs-)Grenzen achten, achtsam üben, Beine bei Bedarf weniger/stärker beugen
