



Nur mal kurz sich selbst spüren: Kurze Entspannungsübungen für den Einsatz in verschiedenen Gesundheitsangeboten

BAND 1 für Fachkräfte

Prof. Dr. Frank Hänsel und Dr. Peggy Sparenberg (Hrsg.)
DAGESP-Verlag, 2022 (2. Auflage)

15,00 € (Direktbestellung per Mail an info@dagesp.de)

Inhaltliche Ausrichtung

Die Schriftenreihe „Für Fachkräfte“ der Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport (DAGESP) richtet sich an alle, die professionell andere Menschen bei der Verwirklichung individueller Gesundheitsziele begleiten und unterstützen. Mit der Leitidee „wissenschaftlich fundiert – fachlich qualifiziert – praxisnah verwirklicht“ sollen Wissen und Handlungshilfen bereitgestellt werden, die sich für verschiedene Gesundheitsberufe, Zielgruppen und Interventionen bewährt haben und in im doppelten Sinne – wissenschaftlich und praktisch – evident sind.

In dem vorliegenden ersten Band stellt Dr. Peggy Sparenberg, klinisch arbeitende Psychologin und erfahrene Ausbilderin, eine Sammlung von 28 kurzen Entspannungsübungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten vor, die sich in ihrer Form bewährt haben und die sich gut in Kurse, Trainings, Unterrichtseinheiten, Workshops oder Coaching integrieren lassen.

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort zur Reihe

Die Autorin

Einführung

Grundsätzliches zur Anleitung von Entspannungsübungen

Übungspositionen

Übungsübersicht

I. Entspannung durch Bewegung

Anspannungen wegschütteln

Entspannt mit Wand

Im Gleichgewicht

Rocking I (unterer Rücken)

Rocking II (Schulter- / Nackenbereich)

II. Entspannung und Aktivierung

Stress ganz klein

Energieatemzüge

Energie und Tatendrang

Tiefseeentspannung

Muskelquickie für das Gesicht

III. Innere Haltung und äußere Haltung

Rückgrat

Giraffenstolz

Verwurzelt und aufrecht

Bewusst ganz stark

IV. Im Gedankenraum

Welle der Entspannung

Waldstille

L(i)ebenswert

Über den Dingen

Farbenwind

Am Bergsee

Körperreise

V. Spezial - Übungen besonderer Themenfelder

Einfach nur so... Atmen

Gedanken als Gedanken

Alter weiser Mann

Atemübung im Sekundentakt

Wärme im Gesicht

Lass los I

Lass los II



Die Autorin

Dr. Peggy Sparenberg ist Diplompsychologin und leitet seit 2014 zusammen mit Prof. Dr. Frank Hänsel die Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport. Sie bildet Kursleiter in systematischer Entspannung und im Stressmanagement aus, lehrt regelmäßig am Institut für Sportwissenschaft der Technischen Universität Darmstadt und wirkt in wissenschaftlichen Arbeiten mit. Außerdem ist sie als klinisch arbeitende Psychologin tätig und betreut Schmerzpatienten.

Dr. Peggy Sparenberg, Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport (DAGeSp) am Institut für Sportwissenschaft, Magdalenenstraße 27, 64289 Darmstadt, www.dagesp.de

Produktinformation

Taschenbuch: 65 Seiten; Ringbindung

Verlag: DAGeSp-Verlag; Eigenverlag (2022, 2. Auflage)

ISBN: 978-3-9820229-1-8

Bestellung

Diese Publikation ist im erschienen im DAGeSp-Verlag mit limitierter Auflage. Sie ist nur im Direktverkauf erhältlich. Anfragen für Bestellungen richten Sie bitte formlos per Mail an info@dagesp.de

Frank Hänsel & Peggy Sparenberg (Hrsg.)

NUR MAL KURZ SICH SELBST SPÜREN

*Kurze Entspannungsübungen für den Einsatz in
verschiedenen Gesundheitsangeboten*

BAND 1 für Fachkräfte



DAGeSp
VERLAG

Sie möchten Ihre Gesundheitsangebote bereichern? Sie suchen nach neuen Entspannungsübungen?

Breite Einsatzmöglichkeiten

In BAND 1 finden Sie 28 kurze Entspannungsübungen
beispielsweise für

- Seminare oder Workshops zu Stressmanagement
- die Rückenschule oder Wirbelsäulengymnastik
- Kurse zu Pilates oder Yoga
- den Schulunterricht
- Maßnahmen in der Erwachsenenbildung
- Mentaltraining im Leistungssport

Hohe Praxistauglichkeit

- schnelleres Finden von Übungen durch Piktogramme und Farben
- ausformulierte Übungen
- übersichtliche Seitengestaltung
- flexibel anpassbar durch variable Übungslänge von 3 bis 10 Minuten
- Vorschläge zu Kombination
- weiterführende Informationen zu jeder Übung

Inhaltliche Vielfalt mit Übungen aus 5 Bereichen

- Entspannung durch Bewegung
- Entspannung und Aktivierung
- Innere Haltung und äußere Haltung
- Im Gedankenraum
- Übungen besonderer Themenfelder

