

## Mach mal Pause und entspanne am 13.11.2017 in der Tangstedter Mühle

72 LandFrauen hörten und sahen einen Vortrag von **Dr. Gaby Brüssow-Harfmann**, Referentin beim LandFrauenVerband Schleswig-Holstein e.V. über Entspannungsübungen.



Stress und Probleme sind allgegenwärtig. Nicht nur Erwachsene, auch Kinder und Jugendliche sind vom Zeitdruck geprägt.

Zwischenzeitlich weiß man, dass kurze Pausen sehr wichtig sind ebenso wie auch mal „NEIN“ zu sagen. Anspannung – Entspannung, so können wir Balance in unser Leben bringen.



Aber nicht nur darüber gesprochen, sondern Gaby Brüssow-Harfmann hat ebenfalls Muskelentspannungsübungen mit uns gemacht. So z.B. die Schulter-Nacken-Augen-Entspannung, die „Halt!“-Übung. Bei einer beliebigen Tätigkeit innehalten, wie verzaubert / versteinert in sich hinein spüren. Wie geht es mir, habe ich Muskelpartien angespannt, kann ich meine Haltung verändern und mich dadurch wohler fühlen?

Schwere-Übungen, angelehnt an Autogenes Training, die doch einige von uns zu einem kleinen Nickerchen gebracht haben.

Weiterhin hat sie Übungen aus dem Qi Gong Programm mit uns durchgeführt. Verwurzeln, ich wecke das Qi, der Sonne beim Aufgehen und der Sonne beim Untergehen helfen, waren wirkungsvolle Entspannungsübungen.

Was immer und überall geht: TIEF DURCHATMEN, Kopfhaut massieren – mehrmals durch die Haare fahren, sich selbst zulächeln, Ohrenmassage, Augenbewegungen in alle Richtungen, Gesicht und Körper reiben (das geht natürlich nicht überall), Zunge an den Gaumen drücken.

Und ganz wichtig: Ab und zu SIEBEN gerade sein lassen.



Der aktive Nachmittag hat ein wenig Schwung in die trübe Novemberzeit gebracht.