

# Entspannung

## Entspannung durch Sport und Bewegung

Verschiedene Entspannungstechniken/-methoden können neben einem Sportangebot gegen Stress unterstützend wirken und die Entspannungsfähigkeit fördern.

Wir unterscheiden zwischen einfachen und komplexen Methoden:

**Einfache Methoden** sind z.B. Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen, Muskeldehnung/-schüttelungen, Massagen (z.B. mit Igelball, Handgeräten, Pezziball), Körperreisen, Progressive Muskelentspannung, Bewegungs-Meditation (z.B. meditativer Tanz) sowie einfache Elemente aus dem Tai Chi, Yoga etc.

Diese Methoden sind relativ einfach zu erlernen und durchzuführen.

**Spezielle und komplexe Elemente aus Entspannungsmethoden** wie z.B. Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Yoga, Reiki, Eutonie, Feldenkrais, Atementspannung, Phantasiereisen etc. sollten nur nach intensiver und ausreichender Ausbildung angewandt werden.

Wer sportferne Entspannungsmethoden und-verfahren, die eher im therapeutischen Rahmen verwandt werden, wie zum Beispiel Phantasiereisen, Autogenes Training etc. anwenden will, sollte unbedingt an einer fundierten und speziellen Ausbildung teilnehmen.

---

[Durchführungshinweise für sportnahe/breitensportorientierte Entspannungstechniken \(pdf\)](#)

---

[Übungen zur Entspannung \(pdf\)](#)

---

[Partnerübungen zur Entspannung \(pdf\)](#)

---