



GESUNDHEIT

2.1 Über Liebeskummer und andere gesunde Dinge
Einführung in die Glücksgesundheit

2.2 Diese Bewegung macht dich glücklich
Mach den Test, welcher Bewegungstyp bist du?

2.3 Power Posing
So posed du dich glücklich

2.4 Dein Gehirn ist dumm
Täusche gekonnt vor, der ultimative Tipp

2.5 Drei Blitzentspannungen to go
3 Techniken für zwischendurch



2.5 GLÜCKLICH UND ENTSPANNT AUF DRUCK

Diese Massagepunkte entspannen dich sofort



Anspannung und Stress schaden uns, wenn wir sie nicht auflösen. **Entspannung spielt eine entscheidende Rolle für Gesundheit und Glück.** Hier sind einige Gründe, warum Entspannung wichtig ist:

- **Stressabbau:** Durch gezielte Entspannung können wir die Stressreaktion des Körpers reduzieren und uns erholt fühlen.
- **Förderung des körperlichen Wohlbefindens:** Entspannungstechniken können helfen, Muskelverspannungen zu lösen, den Blutdruck zu senken und die Herzfrequenz zu regulieren. Dadurch kann das allgemeine körperliche Wohlbefinden verbessert werden.
- **Aufbau der psychischen Gesundheit:** Entspannung unterstützt die psychische Gesundheit, indem sie Ruhe und Gelassenheit fördert. Regelmäßige Entspannungstechniken können dabei helfen, Angstzustände zu reduzieren, die Stimmung zu verbessern und den Schlaf zu fördern.

- **Steigerung des Glücksempfindens:** Entspannung kann dazu beitragen, das allgemeine Glücksempfinden zu steigern. Wenn wir uns entspannt und ausgeglichen fühlen, sind wir eher in der Lage, positive Emotionen zu erleben und das Leben in vollen Zügen zu genießen.


INFO

Meridiane sind ein Konzept aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und repräsentieren Energiebahnen im Körper. Es wird angenommen, dass sie den Fluss von Lebensenergie, Qi genannt, regulieren. Es gibt 12 Hauptmeridiane, die paarweise auf jeder Körperseite verlaufen und mit bestimmten Organen und Funktionen verbunden sind. Die TCM nutzt Methoden wie Akupunktur und Akupressur, um den Energiefluss in den Meridianen auszugleichen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.


FAZIT

Entspannung ist eine wichtige Komponente für Glücks und Gesundheit



