



Dr. med. Lars Albers

PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Osteopathie · Kinderosteopathie
angewandte Kinesiologie
Ernährungsberatung · Sportwissenschaft
Naturheilverfahren

Relaxation Response

Übung angelehnt an MBSR (Mind-Body-Stress-Reduction) Programm

1. Es ist nicht nötig, sich zu entspannen
2. Achtsames Beobachten der eigenen Atmung
3. Mit jedem Ausatmen innerlich ein „Zauberwort“ sprechen

Anwendung:

- Vor, in und nach Stresssituationen
- Unterstützung von Ein- und Durchschlafen
- Entwicklung gelassenen inneren Haltung

Tägliche Übungszeit 5-10 Minuten