

Liebe Schulgemeinschaft,

wir möchten Euch hiermit ein Angebot für Auszeiten im Home-Office vorstellen.  
Kurze Pausen mit ausgewählten Übungen für die Regeneration von Körper und Geist.

Manche Übungen erfordern ein hohes Maß an Selbstdisziplin. Probiert es aus und gebt nicht beim ersten Mal auf.

Wie wäre es mit der **PMR (Progressiven Muskelrelaxation)?**

Hierbei geht es um die bewusste An- und Entspannung unterschiedlicher Muskelgruppen. Dies sorgt für eine verbesserte Regeneration nach dem Sport oder zusätzliche Energie für den Tag.

**PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON mit 7 Muskelgruppen, 21 Minuten**

<https://www.youtube.com/watch?v=JlbQUjzO6o>

**Progressive Muskelentspannung im Liegen - Anleitung zum Mitmachen, 17 Minuten**

<https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE>

Da viele Eltern derzeit im Home-Office arbeiten, aber auch die Schüler und Schülerinnen viel am Schreibtisch sitzen, kann sich der Nacken schnell verspannen, da wir dabei immer in der gleichen Position sitzen. Hierfür haben wir euch verschiedene Übungen herausgesucht, die ihr „ganz bequem“ vom Schreibtischstuhl aus durchführen könnt. Verschiedene **Dehnübungen**, aber auch **Yoga** im Sitzen stellen wir euch in den folgenden Videos vor. Ihr benötigt dafür kein Equipment.

**Dehnen am Arbeitsplatz, 7 Minuten**

<https://www.youtube.com/watch?v=D0TiY6xmCto>

**Yoga am Schreibtisch/ im Home-Office, 13 Minuten**

<https://www.youtube.com/watch?v=9giYZ-2WGOk&feature=youtu.be>

Eine weitere Möglichkeit, den eigenen „Akku“ erneut aufzuladen, besteht im **autogenen Training**. Diese Methode erfordert etwas Übung! Es wird versucht durch bewusste Atmung, Gedankenlosigkeit und die Konzentration auf die Stimme, einen schlafähnlichen Entspannungszustand zu erreichen. Für den Einstieg in das komplexe Thema hilft euch eine **Traumreise**:

**Traumreise im Wald, 6 Minuten**

<https://www.youtube.com/watch?v=kJRkcu0jnhY>

**Traumhafte Insel, 21 Minuten**

<https://www.youtube.com/watch?v=MNSOXyYeFEA>

**Autogenes Training, 10 Minuten**

<https://www.youtube.com/watch?v=b83z7dR8f3M>

Eure Fachschaft Sport

