



# Workshop: „Aktive und passive Entspannung“

Es gibt viele Möglichkeiten zur Entspannung. Finden Sie die für sich „richtige“ Methode heraus.

Es gibt unzählige Entspannungsmethoden, aber nicht alle sind für jede Person geeignet. Wir stellen Ihnen einige Techniken vor und zeigen Ihnen deren Vor- und Nachteile auf. Sie finden die Methode heraus, die am besten zu Ihnen passt. Eine wichtige Frage dabei: Entspannen Sie lieber aktiv oder passiv?



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Wer gut arbeitet und viel leistet, muss optimal entspannen, um seine Gesundheit und Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Für den Wechsel zwischen An- und Entspannung ist Ihr vegetatives Nervensystem zuständig. Um Ihren Entspannungsnerven (Parasympathikus) zu triggern, gibt es viele Möglichkeiten.

Alle Entspannungstechniken, sowohl die aktiven (z.B. progressive Muskelrelaxation, Yoga, moderates Training, etc.) als auch die passiven Methoden (z.B. Meditation, Sauna, Körperreisen, etc.) sind dazu in der Lage. Deshalb ist es wichtig, umfangreiche und unterschiedliche Erfahrungen zu sammeln, um sich dann für die „richtige“ Methode (also für die, die zu Ihnen passt) zu entscheiden.

Wir bieten Ihnen deshalb in unserem Workshop „Aktive und passive Entspannung“ eine breite Auswahl von Entspannungsmethoden an.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz in einem Raum vor Ort
- hybrid

Ausstattung: Matte, ggf. Decke

Zeit: Ca. 60 Minuten

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)