

## PRESSEINFO

### Entspannung lässt sich erlernen

Broschüre der B·A·D „Die Kunst, im Alltag zu entspannen“ gibt wertvolle Tipps zu effektiven Entspannungstechniken

**Bonn, 2. Dezember 2011** – Termindruck und Arbeitsverdichtung bedeuten jede Menge Stress – und den können viele Menschen auch nach Beendigung eines langen Arbeitstages nicht einfach abschütteln. Wer selbst bei seiner Lieblingsmusik oder beim gemütlichen Bad nicht mehr loslassen kann, dem kann das Erlernen einer systematischen Entspannungsmethode dabei helfen, Stresssymptome zu lindern und zur Ruhe zu kommen. „Entspannung lässt sich erlernen“, wissen die Experten der B·A·D GmbH (Bonn), einem der führenden Anbieter im Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz – und zwar ganz ohne Stress.

Während manchem bereits ein strammer Spaziergang oder Joggen dabei hilft, den Kopf frei zu bekommen und Stress-Symptome zu lindern, werden andere ihre psychosomatischen Beschwerden wie etwa Schlafstörungen oder Spannungskopfschmerzen nicht so leicht los. Ihnen kann womöglich die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson helfen, bei der systematisch und schrittweise verschiedene Muskelgruppen gezielt an- und wieder entspannt werden. Yoga und Qi Gong verbinden körperliche und geistige Trainingselemente und können ebenfalls – bei regelmäßigem Training - langfristig zum Stressabbau beitragen. Eine weitere Entspannungsmethode ist das Autogene Training (AT). Hier wird Autosuggestion eingesetzt, die das autonome (vegetative) Nervensystem beeinflussen und den Körper entspannen kann. Stress ist auch Kopfsache. Daher setzt Brainflow an der direkten Verbindung von körperlicher Aktivität und mentaler Leistung an und ist besonders gut als „aktive Pause“ während der Arbeitszeit geeignet.

Kurzfristige Effekte kann man durch das Erlernen von einfachen Atemtechniken erlangen. Bereits nach kurzer Anleitung und Einübung kann hierdurch ein Entspannungseffekt wahrgenommen werden. Einzelne Übungen können gut in Stresssituationen oder bei Lampenfieber eingesetzt werden.

Alle Entspannungstechniken, so die B·A·D-Experten, müssen jedoch eingeübt und trainiert werden, um den optimalen positiven Effekt zu erzielen.

Weitere Informationen bietet die B·A·D-Broschüre „Entspannungstechniken – Die Kunst, im Alltag zu entspannen“, die kostenlos unter [www.bad-gmbh.de](http://www.bad-gmbh.de) bestellt werden kann.

Diese Presseinfo finden Sie auch unter [www.bad-gmbh.de](http://www.bad-gmbh.de)

**Kontakt:** Ursula Grünes, Leitung PR – Öffentlichkeitsarbeit, Herbert-Rabius-Str. 1, 53225 Bonn, Tel.: 0228 4007284, Fax: 0228 4007225  
E-Mail: [ursula.gruenes@bad-gmbh.de](mailto:ursula.gruenes@bad-gmbh.de), Internet: <http://www.bad-gmbh.de>