

Entspannung und Wellness

Entspannung und Wellness

Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit

Gesundheit

Buch 2

Sybille Disse



Inhalt

Prolog	1
KAPITEL 1	3
<i>Warum Entspannung und Wellness wichtig sind</i>	
Grundlagen	3
Anwendung	6
KAPITEL 2	10
<i>Die Grundlagen der Entspannung</i>	
Grundlagen	10
Anwendung	13
KAPITEL 3	18
<i>Yoga für Körper und Geist</i>	
Grundlagen	18
Anwendung	23
Übung 1: Katze-Kuh	25
Übung 2: Baum	26
KAPITEL 4	28
<i>Ernährung für mehr Energie und Wohlbefinden</i>	
Grundlagen	28
Anwendung	31
Rezept: Smoothie	35
KAPITEL 5	37
<i>Bewegung für mehr Fitness und Spaß</i>	
Grundlagen	37
Anwendung	40
Training 1: Spazieren gehen	42
Training 2: Joggen	43
Training 3: Schwimmen	44
Training 4: Tanzen	45

KAPITEL 6	46
<i>Das 10-Wochenprogramm für mehr Entschleunigung</i>	
Schritt 1: Analyse	47
Schritt 2: Planung	48
Schritt 3: Umsetzung	49
Start	50
Noch mehr Gelassenheit	54
KAPITEL 7	57
<i>Entspannung und Wellness im Beruf</i>	
KAPITEL 8	60
<i>Entspannung und Wellness in der Familie</i>	
KAPITEL 9	66
<i>Entspannung und Wellness in der Freizeit</i>	
KAPITEL 10	72
<i>Entspannung und Wellness für immer</i>	
Epilog	78
Über die Autorin	83
Bücher von Sybille Disse	85



Entspannung und Wellness

Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit

- **Softcover:** 978-9403696119
- **Hardcover:** 978-9403696096
- **E-Book:** 978-9403696102

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Verantwortlich für den Inhalt: © Sybille Disse | Dierhagen

<https://www.sybille-disse.de/>

- Medizinwissen mit Konzept | Sybille Disse
- Ribnitzer Str. 51a | 18181 Graal-Müritz (Ostseeheilbad)
- Telefon: +49 800 0004650 (AB)
- E-Mail: info@sybille-disse.de

Grafikdesigntool: © Canva | Sydney <https://www.canva.com/>

Jacob-Zeichnungen: © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>

bookmundo

Verlag: Bookmundo Direkt - Mijnbestseller
Nederland B.V. | Delftestraat 33 | 3013AE
Rotterdam

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar. Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

Benutzerhinweis

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht. Bei der Erstellung wurden auch automatisierte Übersetzungsverfahren, Rechtschreibprogramme und Textgeneratoren eingesetzt. Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität. Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

ICD-11-Inhalte

Die Übersetzung der ICD-11 wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation erstellt (WHO). Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische bzw. deutsche Fassung der WHO ist die verbindliche und originale Ausgabe.

Prolog

Sie wollen sich gesünder, fitter und glücklicher fühlen? Sie suchen nach einem Weg, um dem Stress des Alltags zu entfliehen und mehr Balance zu finden? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie! "Entspannung und Wellness - Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit" ist ein umfassender Ratgeber, der Ihnen zeigt, wie Sie mit gezielten Übungen und einem individuellen 10-Wochenplan Ihre Gesundheit fördern und Ihre innere Ruhe stärken können. Ob Sie im Gesundheitsbereich arbeiten oder einfach nur mehr für sich selbst tun wollen, dieses Buch bietet Ihnen wertvolle Anregungen und praktische Anleitungen für mehr Entspannung und Wellness. Erfahren Sie, wie Sie mit Atemübungen, Meditation oder Yoga Ihren Körper entspannen und Ihren Geist beruhigen können. Lernen Sie, wie Sie Ihre Ernährung, Ihren Schlaf und Ihre Gewohnheiten verbessern können, um mehr Energie und Vitalität zu spüren.

Kapitel 1

Warum Entspannung und Wellness wichtig sind

Grundlagen

Entspannung und Wellness sind nicht nur angenehm, sondern auch lebenswichtig. Denn wenn wir uns entspannen, können wir uns von den Belastungen des Alltags erholen und neue Kraft schöpfen. Entspannung und Wellness haben viele positive Effekte auf unsere Gesundheit, die wir Ihnen in diesem Buch ausführlich erklären und mit praktischen Beispielen veranschaulichen wollen.

Zum einen stärken Entspannung und Wellness unser Immunsystem. Wenn wir uns gestresst fühlen, schüttet unser Körper Hormone wie Cortisol oder Adrenalin aus, die uns in Alarmbereitschaft versetzen. Das ist zwar in akuten Gefahrensituationen sinnvoll, aber auf Dauer schädlich für unsere Abwehrkräfte.