

Auf Entspannung umschalten

Ihre Apotheke informiert



© Biologische Heilmittel Heel

Chronischer Stress kann zu anhaltenden Schlafstörungen führen. Mit diesen einfachen Übungen können Sie Stress abbauen und das körpereigene Beruhigungssystem aktivieren.

Hier vier Übungen, mit denen Ihre Kunden in den Entspannungsmodus umschalten können.



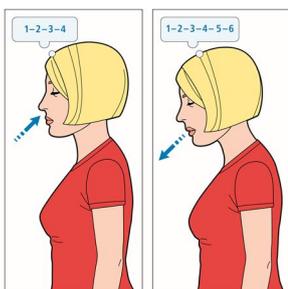
Fingerpuls-Feedback

Fingerspitzen aufeinander legen und leichten Druck aufbauen bis der Puls fühlbar ist. Ein bis drei Minuten ruhig mit geschlossenen Augen atmen.



Beruhigende Berührung

Eine Hand aufs Herz legen. Tief und bewusst atmen und auf den Herzschlag konzentrieren.



4:6-Atmung

Kurz einatmen, lang ausatmen. Beim Einatmen auf vier zählen, beim Ausatmen auf sechs zählen.



Pulsmassage

Fingerspitzen auf die Innenseite des Handgelenks legen. 15 Sekunden lang gegen den Uhrzeigersinn massieren, danach wechseln.

Illustrationen: Martin Off

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Biologische Heilmittel Heel GmbH und der Zeitschriften

apotheke⁺
marketing

D A S P T A
M A G A Z I N

April 2017