

Checkliste

Worauf sollte eine Leiterperson beim Einführen einer Entspannungssequenz achten? Wie soll der Ausklang sein, damit die Entspannungswirkung optimal bleibt? Tipps für Leiterpersonen.

Einleiten einer Entspannung

- Anleitende Person sollte sich gedanklich auf die Entspannung vorbereiten; Hektik überträgt sich unweigerlich auf die Teilnehmenden.
- Selbstverantwortung fördern (kein Zwang).
- Licht dimmen.
- Mit ruhiger, sicherer und fließender Stimme anleiten.
- Ein Gefühl der Sicherheit vermitteln (Klare Anweisungen, Augen schliessen oder auch offen lassen etc.).
- Genügend Zeit einberechnen.
- Für eine angenehme Raumtemperatur sorgen (im Wissen, dass bei einer Entspannung die Körpertemperatur sinkt) oder Teilnehmende auffordern, eine Trainingsjacke anzuziehen.
- Teilnehmende sollen sich auf der Trainingsmatte bequem einrichten, evtl. etwas unter die Knie, unter den Kopf legen, damit Kreuzbereich und Nacken-/Schulterbereich besser aufliegen.
- Bei Musikeinsatz: bewusst gleichmässige und ruhige Musik wählen und Lautstärke anpassen.
- Lärmquellen möglichst ausschalten, resp. reduzieren (offene Fenster an Hauptstrassen, Mobiltelefone etc.).

Abschluss einer Entspannungssequenz

- Zeit geben, um mit dem Bewusstsein in den Körper zurück zu kommen.
- Leichte Aktivierung: Hände u. Füsse bewegen, recken, strecken und gähnen.
- Über die Seite ins Sitzen kommen (HerzKreislauf nicht überfordern).