

Hochschulsport



Von A wie Akrobatik über B wie Bouldern, Capoeira, Fitness, Fußball bis Z wie Zumba: der AStA hat zusammen mit Kooperationspartnern ein breites Sportangebot zusammengestellt.

Da ist für jeden etwas dabei!

Alle Sportangebote im Überblick finden Sie [hier](#).

Entspannungstechniken



Der Kopf ist voll und man merkt man braucht eine Pause um wieder mit frischer Energie los zu legen zu können. Die Gedanken kreisen aber unentwegt um die anstehende Klausur.

Zum richtigen Erlernen des Autogenen Trainings oder für eine Yogastunde fehlt Ihnen aber gerade die Zeit?

Einige Techniken wie man in kürzester Zeit eine Entspannung erreichen kann um den Kopf frei zu bekommen, finden Sie im Folgenden.

Gefunden auf www.zeitblueten.com

Weg mit dem Stress

Diese Entspannungsübung geht schnell und ist sehr effektiv.

1. Nehmen Sie alle negativen Gefühle, allen Stress und all das, was Sie belastet und schütteln Sie es kräftig aus Ihrem Körper.
2. Schütteln Sie jeden Teil Ihres Körpers kräftig durch, bis die Belastungen verschwinden und Sie wieder frisch und entspannt dem Alltag trotzen können.

Das gekünstelte Lächeln

In Stresssituationen ist einem nicht zum Lächeln oder gar zum Lachen zumute. Versuchen Sie es trotzdem, nur für sich selber. Auch wenn es nur ein schiefes oder gekünsteltes Lächeln wird.

Denn beim Lächeln kommt es zu einem biologischen Effekt. Dabei drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert.

Je mehr Sie sich um ein Lächeln bemühen, also je mehr Sie Ihre Mundwinkel hochziehen, desto intensiver ist der Druck auf den Nerv und somit die Wirkung.

Einschlaf-Yoga

Wenn abends im Bett die Gedanken kreisen und Sie einfach nicht einschlafen können, ist diese Entspannungsübung optimal:

1. Legen Sie sich auf den Rücken und umfassen Sie Ihren Hinterkopf mit den Händen.
2. Streichen Sie nun sanft mit den Händen Ihren Nacken und Hals herab, um sie anschließend entspannt neben den Körper zu legen. Die Handflächen zeigen nach oben.
3. Die Beine sind gestreckt, leicht geöffnet und die Fußspitzen sind nach außen gerichtet.
4. Jetzt schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren sich nacheinander auf jeden einzelnen Teil Ihres Körpers.

Auspowern

Vielleicht verbringen Sie auch den größten Teil Ihrer Arbeit am Schreibtisch. Dann kommt die Bewegung in der Regel zu kurz.

Versuchen Sie Folgendes:

Wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen, machen Sie Liegestützen oder springen Sie auf der Stelle mit nach oben schwenkenden Armen, **bis Sie nicht mehr können**. Dann eine kurze Pause und das Gleiche noch einmal.

Nachdem Sie richtig ausgepowert sind, legen Sie sich irgendwo hin und schließen Sie die Augen.

Spüren Sie Ihre Muskeln, die sich entspannen. Die Gedanken werden ruhiger. Ein wohliges Gefühl der Entspannung durchströmt Ihren Körper.

Mit diesem **Auspowern und dem nachfolgenden Ruheliegen** tun Sie nicht nur etwas für Ihre Entspannung, sondern auch für Ihre Fitness und somit auch für die Gesundheit.

Atemzüge zählen

Der Atemtechnik-Klassiker:

1. Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen. Beispielsweise fünf Sekunden lang ein- und fünf Sekunden lang ausatmen. Hier geht es nicht darum, einen Rekord aufzustellen aufzu

Der 9-Punkte-Test

Im ersten Bild finden Sie die Frage, im zweiten einen Tipp der Sie eventuell auf die richtige Fährte bringt und im dritten Bild die Lösung. Und überrascht?

