BAHN BKK

Entspannungseinheiten

- Kennenlernen von Entspannungsmethoden
- Sanftes Dehnen
- Progressive Muskelentspannung u.v.m.

Auszubildende, Führungskräfte, Quereinsteigende, Mitarbeitende

Psychische Gesundheit

30 Minuten

Digital

Aktiveinheit

Mithilfe kurzer Entspannungseinheiten sollen die Mitarbeitenden befähigt werden, selbst an ihrem aktiven Stressmanagement zu arbeiten. Dazu werden verschiedene Methoden eingesetzt, wie Achtsamkeitsmeditation, Atemübungen und sanftes Dehnen, Traumreisen, Progressive Muskelentspannung, Augen- und Nackenentspannung sowie Autogenes Training.

Ziele der Aktiveinheiten

- Stärkung der eigenen Gesundheitsressourcen – regenerative Stresskompetenz
- Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- Erlernen von alltagstauglichen Handlungen
- Kennenlernen verschiedener Entspannungsverfahren

Copyright BAHN-BKK 2025

Die Entspannungseinheiten sind **mindestens 6 Teilnehmende** ausgelegt.

Benötigt wird:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

Copyright BAHN-BKK 2025