

STRESSFREI LEBEN & ENTSPANNUNG IM ALLTAG

Dein Weg zu mehr innerer Ruhe und einem starken Nervensystem



WARUM STRESSREGULATION SO WICHTIG IST

Chronischer Stress ist eine der häufigsten Ursachen für körperliche und psychische Beschwerden. Er schwächt das Immunsystem, belastet Verdauung, Herz-Kreislauf und Hormonhaushalt. Unser Ziel ist, den Parasympathikus das „Ruhennervensystem“ bewusst zu aktivieren und kleine Inseln der Erholung im Alltag zu schaffen.

1. SYMPTOME VON CHRONISCHEM STRESS

- Erschöpfung, Reizbarkeit, Schlafstörungen
- Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Völlegefühl
- Verspannungen, Kopfschmerzen
- Zyklusstörungen, Libidoverlust
- Konzentrationsschwäche, innere Unruhe

2. STRESSREDUKTION IM ALLTAG

Verhaltensstrategien

- Prioritäten setzen & „Nein“ sagen lernen
- Struktur mit bewussten Pausen
- Handyfreie Zeiten (Digital Detox)
- Realistische Erwartungen an sich selbst
- Feste Routinen und Rituale schaffen

3. ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Atemübungen

Bewusster Atem bringt dich ins Hier und Jetzt. Er beruhigt, reguliert das Nervensystem und reduziert Anspannung.

- **4-6-Atmung:** 4 Sekunden einatmen – 6 ausatmen, 3–5 Minuten
- **Box-Breathing:** 4 Ein – 4 halten – 4 aus – 4 halten, 4 Runden
- **Herz-Bauch-Atmung:** Eine Hand auf Herz, eine auf Bauch – ruhig atmen, sich selbst spüren

Körperübungen

- **Schütteln:** Arme, Beine, Schultern ausschütteln (1–2 Minuten)
- **Progressive Muskelentspannung:** Muskelgruppen anspannen – halten – lösen
- **Mobilisation:** Schulterkreisen, Nacken dehnen, sanfte Bewegungen



4. ACHTSAMKEIT & MIKRO-RITUALE

Achtsamkeit im Alltag

- **1 Minute Pause:** Augen schliessen, atmen, nichts tun
- Ein Tee mit allen Sinnen geniessen
- Push-Nachrichten deaktivieren, bewusste Bildschirmzeiten

Rituale für mehr Ruhe

- **Morgen:** Recken, 3 tiefe Atemzüge, Intention setzen
 - **Abend:** Bildschirmlicht meiden, Tee trinken, Gedanken notieren
 - **Dankbarkeitstagebuch:** 3 schöne Momente pro Tag aufschreiben
-

5. NATUR ALS KRAFTQUELLE

- **Waldbaden:** 30 Minuten achtsam durch den Wald gehen
 - **Barfusslaufen:** Auf Wiese oder Erde, reguliert dein Nervensystem
 - **Tageslicht tanken:** Natürliches Licht stärkt Stimmung & Schlafrhythmus
-

6. PARASYMPATHIKUS STÄRKEN – DEINE TÄGLICHEN BEGLEITER

- **Meditative Bewegung:** Yoga, Qi Gong, Tai Chi
- **Wärme:** Leberwickel, Fussbad, Wärmflasche
- **Achtsamkeit & Meditation:** Body Scan, Naturwahrnehmung
- **Entspannungsmusik & Klangschalen**

Eine schöne Massage und/oder Fussreflexzonen-therapie können zur Entspannung oder Aktivierung ganz auf deine Bedürfnisse abgestimmt werden und sind eine tolle Ergänzung für dein Wohlbefinden.

7. PFLANZENKRAFT & MIKRONÄHRSTOFFE

Beruhigende Pflanzen & Adaptogene

- Ashwagandha, Rhodiola (Rosenwurz)
- Passionsblume, Melisse, Lavendel, Baldrian

Nährstoffe zur Nervenstärkung

- Magnesium
 - B-Vitamine (B6, B12, Folsäure)
 - Omega-3-Fettsäuren
-

8. DEIN PERSÖNLICHER WEG

Schon kleine Veränderungen können eine grosse Wirkung zeigen. Wähle 1–2 Impulse, die dich ansprechen, und integriere sie regelmässig. Dein Körper & Geist werden es dir danken.



GESUND NATÜRLICH

NATURHEILPRAXIS ST. GALLEN

WERDE NATÜRLICH GESUND

Für Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung.



+41 77 461 44 63



info@gesundnatuerlich.ch



www.gesundnatuerlich.ch



gesund_natuerlich