



10 Tipps für eine optimale Entspannung

Ein Fußmassagenroller ist eine Wohltat für die Füße. Er löst Verspannungen und sorgt für Entspannung nach einem anstrengenden Tag. Es gibt jedoch noch weitere Möglichkeiten, bei Stress abzuschalten. In diesem Ratgeber geben wir Ihnen 10 praktische Tipps für eine optimale Entspannung.

1. Kochen

Beim Kochen lässt sich wunderbar entspannen. Die Zubereitung des Lieblingsgerichts lenkt von alltäglichen Sorgen ab und belohnt einen schließlich mit einer leckeren Speise, die mindestens ebenso positiv für das Gemüt ist. Vor allem das Kochen zu zweit mit dem Partner hilft, die Seele einfach mal baumeln zu lassen.

2. Spaziergang

Eine Wanderung an der frischen Luft belebt den Geist. Bei einem Spaziergang lässt sich wunderbar nachdenken und ganz nebenbei wird ein wenig Sport gemacht. Beides ist die ideale Entspannung nach einem langen Arbeitstag. Besonders gut lässt sich bei einem Spaziergang bei Sonnenuntergang oder bei einem romantischen Nachtspariergang entspannen.

3. Meditation

Meditation gilt seit jeher als Weg zur Entspannung. Beim Meditieren kommen Geist und Körper zur Ruhe. Die fernöstliche Praxis sorgt außerdem dafür, dass aufgestaute Emotionen gelöst werden. Die Meditation lenkt den Fokus auf das, worauf es wirklich ankommt: auf uns selbst.

4. Aromatherapie

Düfte haben eine erstaunliche Wirkung auf Körper und Seele. Bei der Aromatherapie werden verschiedenste Düfte inhaliert. Dadurch werden im Gehirn Entspannungssignale aktiviert und man wird spürbar gelassener.

5. Lesen

Beim Lesen kann wunderbar in eine andere Welt eingetaucht werden. Wird einem der Alltag einmal zu viel, lohnt es sich, bei einem guten Buch zu entspannen. Eine heiße Tasse Tee und ein gemütlicher Sessel dazu machen die Entspannung perfekt. Bei Gelegenheit kann dabei auch ein beruhigendes Bad genommen werden.

6. Ein Bad nehmen

Ein entspannendes Schaumbad ist der Inbegriff der Entspannung. Dazu gehört nicht nur das heiße Badwasser, sondern auch das richtige Ambiente mit Kerzenlicht und der Lieblings-CD. Mit aromatischen Ölen wird das Schaumbad auch zu einer Entspannung für die Nase.

sweatness

7. Schlafen

Schlaf bedeutet Erholung. Dabei muss es gar kein langer Schlaf sein. Schon ein Nickerchen kann wahre Wunder für das Gemüt wirken. Denn während des Schlafes werden die Ereignisse des Tages verarbeitet und das seelische Gleichgewicht wiederhergestellt. Außerdem gibt es wenig besseres, als nach einem schönen Traum aufzuwachen.

8. Tanzen

Tanzen entspannt und macht glücklich. Eine Teilnahme am örtlichen Tanzkurs bietet zudem die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und Abwechslung in den Alltag zu bringen. Doch auch zu Hause sorgt ein kleiner Tango oder Walzer für eine ausgelassene Stimmung.

9. Tee trinken

Die Engländer trinken zur Entspannung seit jeher Tee. Vor allem Melisse und Hagebuttentee gelten als Wundermittel bei Stress. Beim Tee trinken geht es jedoch nicht nur um den Tee an sich. Ebenso wichtig ist das Ritual des Teetrinkens. Die Teepause wird zelebriert und genossen, wodurch Glücksgefühle aktiviert werden.

10. Eine Fußmassage

Nichts ist so entspannend wie eine ausgiebige Fußmassage. Sie regt die Durchblutung der Füße an, löst Verspannungen des Tages und sorgt für Zweisamkeit mit demjenigen, der die Massage gibt. Doch auch eine Solo-Fußmassage kann wunderbar entspannen.