

# ENTSPANNUNG

Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht





*Die Muskeln sind locker, der Nacken ist gelöst, das Herz schlägt langsamer, der Körper ist gut durchblutet und die Atmung geht tief und gleichmäßig: Der Körper ist völlig entspannt. Die Gedanken sind ruhig, Nervosität und Ängste schwinden, tiefe Ruhe und Gelassenheit breiten sich aus. Körper, Geist und Seele sind im Einklang. Viele Wege führen zu mehr Entspannung. Machen Sie sich mit uns auf die Reise!*

*Wir fördern Kursangebote im Bereich Entspannung mit 150 Euro pro Jahr und Person für bis zu zwei Kurse. Auf [www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de) finden Sie nähere Informationen.*

*Ihre pronova BKK*

## INHALT

Der Spannungsbogen: Spannung und Entspannung im Gleichgewicht

4

Entspannung wirkt nachhaltig

6

Ost trifft West: Yoga, Tai Chi

8

Körper trifft Geist: Alexander-Technik, Feldenkrais, Entspannung nach Jacobson

10

Die Dinge einfach entspannter angehen

12

Geist trifft Körper: Autogenes Training, Imaginative Verfahren, Meditation

14

Kleine Entspannung im Alltag

16

Konzentration und Meditation in der Praxis

18

# Der Spannungsbogen: SPANNUNG und ENTSPANNUNG im Gleichgewicht

Wer angespannt arbeitet, ist für kurze Zeit oft zu Höchstleistungen fähig. Dauerhafte Anspannung aber führt zu Stress, und der kann – wenn nicht die Anspannung durch eine Phase der Entspannung abgelöst wird – krank machen. Und am Wochenende, das ja eigentlich der Entspannung vorbehalten ist, häufen sich die Termine. Höchste Zeit also, innezuhalten und bewusst Phasen der Entspannung in den Alltag einzubauen.



Wenn Sie einen Kurs besuchen: Gehen Sie auch den entspannt an. Sie stehen nicht in Konkurrenz zu den anderen Teilnehmern. Es geht auch nicht um Leistung: Jeder übt im Rahmen seiner Möglichkeit und findet so Entspannung.

## Entspannung – ein aktiver Prozess

Sicher ist nichts dagegen einzuwenden, nach einem anstrengenden Arbeitstag die Beine ein wenig hochzulegen. Doch wahre Entspannung ist ein aktiver Prozess. Einfach mal ausprobieren!

## Entspannung – ein Phänomen der Neuzeit

Stresssituationen und daraus resultierende Erkrankungen des Körpers und der Seele nehmen zu. Dieser Tatsache trugen zwei Wissenschaftler bereits in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts unabhängig voneinander Rechnung: Edmund Jacobson entwickelte die Progressive Muskelentspannung und Johannes Heinrich Schultz das Autogene Training. Das gemeinsame Ziel: Entspannung aktiv herbeizuführen.

## Entspannung – vielfältige Möglichkeiten

Neben diesen speziell für die Entspannung konzipierten Techniken gibt es noch andere Möglichkeiten. Yoga oder Tai Chi, Alexander-Technik oder Feldenkrais-Methode, imaginative oder meditative Verfahren: Allen Techniken ist gemein, dass sie zunächst mit Hilfe eines ausgebildeten Lehrers oder einer Lehrerin gründlich erlernt werden, später aber erfolgreich in Eigenregie praktiziert werden können. Nur wer regelmäßig in Sachen Entspannung aktiv wird, kann langfristig zu mehr Gelassenheit und Ruhe finden.



# ENTSPANNUNG

## wirkt **nachhaltig!**

*Kopfschmerzen waren über Jahre meine ständigen Begleiter, Schmerztabletten hatte ich immer dabei, um irgendwie über die Runden zu kommen. Meine Freundin machte sich Sorgen und nahm mich einfach mit zu ihrem Kurs, in dem sie Progressive Muskelentspannung lernte. Schon die erste Stunde hat mir gezeigt, wie es geht. Das bewusste Anspannen und Lockerlassen ganzer Muskelpartien entspannte nicht nur meinen Körper, sondern auch meinen Geist. Der Druck des Alltags fiel von mir ab. Diese Technik setze ich nun bewusst ein, wenn mir alles zu viel wird. Meine Schmerztabletten bleiben ab jetzt zu Hause.*

*Simon S. (26)*



*Mein Tag ist immer ziemlich vollgestopft mit Terminen, ein voller Arbeitstag mit einer langen Anfahrt, auf dem Rückweg schnell Lebensmittel besorgen und abends ist auch meist noch was los. Zeit für regelmäßige Entspannung bleibt da kaum. Doch wegen meiner Verspannungen und Rückenschmerzen belegte ich zusammen mit einer Freundin einen Tai Chi Kurs. Schon nach wenigen Stunden ging es mir deutlich besser. Mir wurde schnell klar, dass ich auch zu Hause Tai Chi üben wollte, doch wann? Die Lösung ist denkbar einfach, ich stehe jetzt 20 Minuten früher auf und starte mit Tai Chi entspannt und energiegeladen in den Tag.*

*Marieke P. (28)*



*Löwe, Berg, Baum, Kobra oder Hund, meine Tochter ist ganz begeistert von der Vielfalt der Yogahaltungen. Erst hat sie mir neugierig beim Üben zu Hause zugeschaut, dann wollte sie gleich selbst eine Katze sein. Hochkonzentriert probiert sie immer wieder andere Haltungen aus und ist ganz stolz, wenn es ihr gut gelingt. Auch bei der Erledigung der Hausaufgaben ist Emilia jetzt viel besser bei der Sache, das Lernen klappt wirklich gut.*

*Vanessa S. (34) und Emilia (9)*



*Yoga? Ist was für meine Frau, aber doch nicht für mich. Nur auf dem Fußballplatz und im Fitnessstudio ist ein Mann ein Mann. So dachte ich. Doch mein neuer Kollege macht regelmäßig Yoga! Als Ergänzung zum Handballtraining. Das wollte ich mir genauer anschauen und begleitete ihn zu einer Probestunde. Statt Räucherstäbchen und Vor-sich-hin-dösen gab es Balancehaltungen und fordernde Halteübungen, leichter Muskelkater inklusive. Ein wirklich super Rundumtraining, ich bleibe definitiv dabei!*

*Lukas R. (32)*

# OST trifft West



## TaiChi: Die innere Kampfkunst

Anmutige, fließende Bewegungen, aufrechte Haltung und tiefer, ruhiger Atem: Tai Chi baut Ihre innere Energie, Chi, auf und bringt sie auf bestimmten Bahnen, den sogenannten Meridianen, zum Fließen. Das funktioniert jedoch nicht ohne weiteres. Am Anfang steht auch hier die Vermittlung durch einen Lehrer. Das Erlernen der Form mit ihren über 100 Bildern kann mehrere Jahre dauern. Die Bilder beziehen sich auf die drei kosmischen Wesenheiten Mensch, Erde und Himmel. Sie haben so faszinierende Namen wie „Der Kranich breitet seine Flügel aus“. Der Mensch symbolisiert mit seiner aufrechten Haltung den Weltenbaum, der, fest in der Erde verankert, das Himmelszelt stützt. Das Aufrichten geschieht allein im Bereich der Wirbelsäule und des Kopfes. In fließenden Bewegungen beginnt der Mensch zwischen Himmel und Erde zu leben. Dabei werden die Muskulatur und die Gelenke ganz nebenbei gelockert, der Atem geht tief in den Bauch und der Kopf wird frei. Diese Meditation in Bewegung stärkt die innere Kraft und ermöglicht es Ihnen, die Energie auch im Alltag zum Fließen zu bringen. Als Meditation hat Tai Chi immer das Höchste im Blick: Tai Chi bezeichnet wortwörtlich nicht nur den Firstbalken eines Hauses als dessen Vollendung, sondern auch die Vollendung des Daseins.

Yoga aus Indien, Tai Chi aus China: Entspannungstechniken aus dem Osten erfreuen sich im Westen großer Beliebtheit. Besonders Yoga scheint mit seinen vielfältigen Formen perfekt auf die westlichen Bedürfnisse zugeschnitten: Neben dem klassischen Hatha-Yoga finden sich Angebote in Iyengar-Yoga, Kundalini-Yoga, Lach-Yoga, Power-Yoga, Bikram-Yoga oder Hormon-Yoga. Regelmäßig praktiziertes Yoga oder Tai Chi führt erwiesenermaßen zu mehr Entspannung und Ausgeglichenheit. Doch sind die körperlichen Übungen jeweils nur ein Aspekt. Beziehen Sie auch die meditativen Elemente mit ein! Auf diese Weise gelingen Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele und eine tiefe Gelassenheit den alltäglichen Dingen des Lebens gegenüber.

## Yoga: Die Ursprünge

Die Wurzeln des Yoga reichen bis weit vor unsere Zeitrechnung zurück. Atemübungen, ein fester Bestandteil des Yoga, spielten bei der Meditation schon immer eine große Rolle. Auch einzelne Sitzhaltungen (Asanas) sind sehr alt. Ihre ursprüngliche Aufgabe ist nicht die körperliche Ertüchtigung. Vielmehr ermöglicht eine bewegungslose und dennoch angenehme Sitzhaltung stundenlanges Meditieren. Ziel dieser Versenkung war – vereinfacht gesagt – eine tiefe letzte Erkenntnis von den Dingen der Welt. Bei dieser Betrachtung ist der Meditierende der Welt und ihrem Leid allerdings nicht mehr verhaftet, sondern wird gewissermaßen erlöst. Der klassische Yogaweg umfasst außerdem auch ethische Elemente wie verantwortungsvolles Handeln anderen Lebewesen gegenüber oder einen Verzicht auf viele Bequemlichkeiten des Lebens. Auf diese Weise reduziert sich das Verlangen nach irdischen Besitztümern. Vielfältige Atemübungen von der Beobachtung des eigenen Atems bis hin zu seiner Beeinflussung versetzen den Meditierenden in tiefe Entspannung und ermöglichen ihm den Blick auf das Wesentliche.

## Yoga heute: mehr als nur Entspannung

Yoga bedeutet soviel wie das Anjochen oder Anspannen eines Zugtieres an einen Wagen. Es deutet also alles darauf hin, dass die Entspannung nicht auf leichte und bequeme Weise zu haben ist, sondern regelmäßiger Übung und Anstrengung bedarf. Yoga wird auch in Indien immer durch einen Lehrer vermittelt, daher bitte zunächst einen geeigneten Kurs besuchen. Gerade am Anfang kann der Lehrer die Körperhaltungen (Asanas) korrigieren. Das Üben zu Hause sollte von Anfang an selbstverständlich werden. In Hatha-Yoga Kursen für Fortgeschrittene gehören meist auch Atemübungen und kleine Meditationen zum Programm. Sie werden schnell merken: Sobald Ihr Atem zur Ruhe kommt, entspannt sich Ihr ganzer Körper. Die Meditationen gelingen vielleicht nicht auf Anhieb, da die Konzentration zunächst schwer fällt. Doch nicht aufgeben: Irgendwann schweifen die Gedanken nicht mehr ab, der stressige Alltag verliert plötzlich an Bedeutung.

# KÖRPER trifft Geist

Bei den Körpertherapiemethoden steht die Arbeit am Körper im Vordergrund. Akute Spannungszustände können so leicht gelöst werden. Doch die Entspannung geht über das bloß Körperliche weit hinaus: Es stellt sich mehr Gelassenheit ein, Stresssituationen werden besser bewältigt und neue Horizonte erschließen sich.



## FELDENKRAIS-METHODE

Moshé Feldenkrais (1904–1981) ist der Begründer dieser Lernmethode, die Bewegung als Mittel weitreichender Lernprozesse sieht: „...das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht, und das Leichte elegant machen“ lautet die Devise. Ausgebildete Feldenkrais-Lehrer bewegen entweder den Körper des Lernenden durch klare, einfache Berührungen in Einzelarbeit oder leiten ihn durch verbale Anweisungen in Gruppenarbeit zu einfachen Bewegungen an. Im Mittelpunkt steht dabei die Wahrnehmung der Bewegung: Ist die Bewegung schnell oder langsam, wie groß ist der Kraftaufwand und wie die Harmonie? Eingefahrene Bewegungsmuster werden so aufgebrochen, das Nervensystem nimmt Unterschiede wahr und die einfachste und leichteste Bewegungsform wird mit der Zeit in den Alltag übernommen. Dieser Lernprozess berührt schließlich alle Lebensbereiche. Versteckte Potenziale werden auf allen Ebenen entdeckt und mobilisiert. So können Sie Ihren Alltag entspannter meistern.

## ENTSPANNUNG NACH JACOBSON

Stress, Druck und Ängste setzen Geist und Körper unter Spannung. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist leicht erlernbar und kann hier Abhilfe schaffen. In den Übungseinheiten lernen Sie, gezielt einzelne Muskelgruppen anzuspannen. Die Spannung wird kurze Zeit gehalten und dann ganz bewusst wieder gelöst. Anschließend ein weiteres Mal anspannen und lösen. Der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung rückt ins Bewusstsein und ist deutlich spürbar. Nach und nach werden alle Muskelgruppen auf diese Weise über das Ausgangsniveau hinaus gelockert. Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern sich deutlich. Die körperliche Entspannungstechnik bewirkt auch eine tiefe geistige Entspannung. Für das Erlernen dieser Technik gibt es zahlreiche Kursangebote. Das Üben zu Hause bringt Entspannung in den Alltag.

## ALEXANDER-TECHNIK

Diese von F. M. Alexander (1869–1955) entwickelte Technik basiert auf der Grundannahme, dass die Optimierung körperlicher Bewegungsabläufe auch die Psyche ins Gleichgewicht bringt. Im Zentrum steht dabei das Zusammenspiel von Kopf, Hals und Rumpf: Eine aufrechte Haltung bei möglichst geringer Anspannung ist das Ziel. Dadurch können Sie nicht nur chronische Schmerzen besonders im Bereich von Rücken, Schultern und Kopf lindern. Es entwickelt sich auch ein insgesamt besseres Körpergefühl. Und die Achtsamkeit für körperliche Abläufe zieht häufig eine größere geistige Wachsamkeit in allen Lebensbereichen nach sich. Stress wird so schon im Vorfeld vermieden. Diese Technik wird in mehreren Unterrichtseinheiten vermittelt und ist sehr gut in den Alltag integrierbar.



# Die Dinge einfach ENTSPANNTER angehen!



*Bei meiner Arbeit auf dem Bau bin ich viel in Bewegung und habe jede Menge frische Luft. Doch dafür ist es auch oft hektisch und laut. Abends bin ich oft geschafft, komme aber trotzdem nicht zur Ruhe. Zufällig las ich in einer Zeitschrift was zum Thema Meditation. Erst war ich skeptisch, doch dann probierte ich es einfach aus: bequem hinsetzen, eine Kerze in Augenhöhe anzünden und den Blick auf die Flamme konzentrieren. Inzwischen ist daraus ein schönes Ritual geworden. Mein Atem kommt zur Ruhe, ich bin voll konzentriert und lasse den Alltag hinter mir. So viel Zeit ist immer.*

*Jan B. (30)*



*Ich mag meinen Job, aber die Arbeit ist oft auch ganz schön stressig. Entspannung fand bei mir lange Zeit hauptsächlich auf dem Sofa statt. Doch irgendwann habe ich gemerkt: Das tut mir nicht gut. Abends konnte ich nicht einschlafen, morgens fühlte ich mich nicht fit. Das ist jetzt anders, denn ich beschließe den Tag mit einem Abendspaziergang und einer Tasse Tee. Außerdem habe ich mir einen Wecker gekauft, das Handy liegt nicht mehr an meinem Bett.*

*Robert K. (35)*



*Manchmal stehe ich wirklich sehr unter Druck: Das nächste Meeting muss vorbereitet werden, das Telefon steht nicht still und meinen Sohn muss ich rechtzeitig aus der Kita abholen. Zu Hause schnell was kochen und anschließend Ben zum Training fahren. Da hilft mir eine kleine Verschnaufpause am offenen Fenster: Einige Atemzüge genügen, dabei atme ich bewusst lange aus und nehme wahr, wie die frische Luft tief in mich einströmt. Dazu recke und strecke ich mich. Eine kleine, aber feine Auszeit für neue Energie.*

*Charlotte F. (29)*



*Zeit war bei mir immer knapp, an Arbeitstagen genauso wie an Wochenenden. Gegessen habe ich im Gehen oder Stehen: Morgens ein schnelles Brötchen und einen Kaffee zum Mitnehmen, nach der Arbeit auf dem Heimweg eine Currywurst und zu Hause noch rasch irgendwas aus der Mikrowelle. Doch dann lud mich ein Kollege zum gemeinsamen Kochen ein. Und seitdem weiß, wie entspannend das Zubereiten einer leckeren Mahlzeit sein kann. Beim Kochen und Essen probiere ich jetzt immer wieder was Neues aus. Eine Mahlzeit ist eine richtige Ruhezeit für mich geworden. Das gibt mir Energie für den Tag.*

*Felix W. (33)*

# GEIST trifft Körper

Der konzentrierte Geist kann den Körper auf vielfältige Weise beeinflussen und so einen Zustand tiefer Entspannung herbeiführen: Autogenes Training, Meditation und verschiedene imaginative Verfahren nutzen diese Möglichkeit. Spannungszustände werden leichter gelöst. Und dieses Loslassen lässt Sie den Alltagsanforderungen gelassener begegnen.

## AUTOGENES TRAINING

Der Psychiater J. H. Schultz entwickelte das Autogene Training auf Grund seiner Erfahrungen mit der Hypnose. Ursprünglich als ein Baustein der Psychotherapie gedacht, hilft dieses autosuggestive Verfahren Ihnen heute in vielen Alltagssituationen: Es entspannt die Muskulatur, kann Schmerzen lindern oder Ängste abbauen und versetzt Sie nach einer tiefen Erholungsphase in den Zustand erhöhter Leistungsfähigkeit. In der Grundstufe werden körperliche Vorgänge durch Vorstellungen wie „Mein Arm ist ganz schwer“ oder „Mein Bauch ist ganz warm“ beeinflusst. Nach einer Zeit der Konzentration auf das Wärmegefühl

stellt sich dieses tatsächlich ein. Es gibt Schwereübungen, Wärmeübungen, Atemübungen, Bauchübungen, Herzübungen und Stirnübungen. Alle Übungen werden in Rückenlage oder in einer angenehmen Sitzhaltung durchgeführt, geschlossene Augen vertiefen zu Anfang oft die Konzentration. Am Ende einer Übungseinheit wird der erreichte Entspannungszustand bewusst beendet. Die Oberstufe des Autogenen Trainings arbeitet mit vorgestellten Bildern und Situationen. Aus dem entspannten Eintauchen in vorgestellte Szenen resultieren dann neue Lösungsansätze. Das konzentrierte Nachdenken und die Selbsterkenntnis werden geschult.

## IMAGINATIVE VERFAHREN

Fantasiereisen und Imaginationen vertiefen Entspannungszustände und sind häufig mit anderen Techniken verknüpft, wie in der Oberstufe des Autogenen Trainings. Ein Erzähler oder Vorleser kann uns mitnehmen auf eine Fantasiereise, aber auch durch eigene Konzentration und Imagination können Sie eine solche Reise antreten. Schon als Kinder haben wir uns beim Vorlesen nur zu gern mitnehmen lassen in andere Wirklichkeiten! Fantasiereisen lassen Sie eintauchen in ganz fremde Welten, so gewinnen Sie Abstand zum Alltagsstress. Probleme verlieren an Bedeutung und Anspannungen lassen sich leichter lösen. Durch Imagination etwa von Strandspaziergängen, Bergpanoramen oder Sonnenaufgängen werden positive Gefühle und Kräfte geweckt. Diese Bilder entstehen nicht zufällig, sondern werden bewusst und aktiv herbeigeführt.

### Meditation

Die Meditation hat ihre Wurzeln in der Religion: In tiefer Versenkung sollte das Göttliche unmittelbar erfahren werden. Meditative Praktiken dienen inzwischen losgelöst von der Religion auch der Entspannung und Stressreduktion. Dabei können verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden. Man versucht, alle Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen; man beachtet im Stillen alle körperlichen und geistigen Vorgänge oder man konzentriert sich ganz auf ein Phänomen und nimmt wahr, wie der Atem kommt und geht, ohne ihn zu beeinflussen. Nachweislich beruhigt und entspannt regelmäßige Meditation Geist und Körper und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Meditieren mag zu Anfang schwierig sein, weil die Gedanken leicht abschweifen oder die anfangs bequeme Sitzposition im Schneidersitz etwa plötzlich die Füße einschlafen lässt. Doch man sollte nicht locker lassen, denn bei regelmäßigem Üben gelingt das Meditieren immer besser!





# Kleine ENTSPANNUNG im **Alltag**



Bei allen Entspannungstechniken ist das regelmäßige Üben von großer Bedeutung. Es gibt aber auch die kleine Entspannung für zwischendurch, die ohne große Vorbereitung wirksam ist. Kleine Änderungen der allgemeinen Lebensführung können ebenfalls große Veränderungen in Sachen Ruhe und Gelassenheit herbeiführen. Einfach mal ausprobieren!

## Atmen und seufzen

Im angespannten Zustand atmen wir häufig flach und hastig und versorgen dabei den Körper nur unzureichend mit Sauerstoff. Versuchen Sie mal folgende bewusste Bauchatmung: Auf den Rücken legen, Beine aufstellen und die Hände so auf den Bauch legen, dass die Fingerspitzen sich berühren. Tief in den Bauch einatmen! Sie fühlen mit den Händen, wie die Bauchdecke sich hebt. Bauch- und Brustraum weiten sich. Beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke und der ganze Körper entspannt sich. Eine kleine Atempause entsteht, bis der Atem von neuem einströmt. Auch bewusstes Seufzen wirkt erleichternd und entspannend: Beim Einatmen die Schultern hochziehen und die Augen schließen. Beim Ausatmen mit einem tiefen „Ahhh!“ die Schultern wieder fallen lassen. Die danach entstehende kleine Atemruhe bewusst genießen.

## Räkeln, strecken und gähnen

Sie haben es sicher schon mal bei Katzen gesehen, wie sie sich wohligh recken, strecken und räkeln. Damit kann man schon morgens unter der Dusche beginnen: Mit beiden Armen abwechselnd nach oben greifen wie beim Hangeln. Durch gelegentliches herzhaftes Gähnen entspannt man leicht die gesamte Gesichtsmuskulatur. Dabei geben Sie wohlige Laute von sich. Der Körper erhält durch vermehrte Sauerstoffzufuhr einen regelrechten Energieschub.

## Ernährung, Bewegung und Schlaf

Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse und ausreichende Bewegung an frischer Luft leisten einen großen Beitrag zu einem entspannten Leben. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und vermeiden Sie eine Reizüberflutung durch elektronische Medien. Lassen Sie einen anstrengenden Tag in Ruhe ausklingen.

# Konzentration und MEDITATION in der Praxis

## Konzentration auf Geräusche

Ich schließe die Augen.

Meine Gedanken kommen zur Ruhe  
und ich bin achtsam:  
Geräusche strömen auf mich ein,  
manche sind nah, andere fern,  
manche sind laut, andere leise.

Ohne Absicht oder Erwartung lasse ich sie  
kommen und gehen. Ich nehme die Geräusche  
nur wahr und bewerte sie nicht.

Das Rascheln des Laubes im Wind steigt auf  
und ab. Stimmen strömen auf mich ein, aber ich  
registriere nicht die Bedeutung der Worte.

Zwischendurch schweifen meine Gedanken ab.  
Ich ärgere mich nicht und kehre zurück  
zu den Geräuschen.

Nahe Geräusche werden auf einmal ganz  
intensiv. Kindergeschrei wird aus  
der Ferne herangetragen.

Und immer wieder der Wind in den  
Blättern. Ich bin ganz Ohr!

Diese kleine Konzentrationsübung kann im Sommer  
draußen und im Winter drinnen am geöffneten Fens-  
ter zu jeder Tageszeit durchgeführt werden. Wichtig  
ist eine aufrechte, spannungsfreie Sitzhaltung. Die  
Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Außerdem sollte  
man sich auch im Sommer in eine leichte Decke hüllen,  
damit man nicht zu frieren beginnt und die Konzen-  
tration gestört wird. Am Ende der Übung erst Arme und  
Beine bewegen, dann den ganzen Körper recken und  
strecken, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.  
Erstaunlich, wie viel Zeit vergangen ist. Alles andere  
ist in dieser Zeit ganz unwichtig geworden.

## pronova BKK – Partner für Ihre Gesundheit

Bundesweit vertrauen uns bereits über 660.000 Versicherte ihre Gesundheit an. Ob Prävention, Früherkennung, Versorgungsprogramme oder Zusatzversicherungen – bei der pronova BKK erhalten Sie einen umfassenden Versicherungsschutz aus einer Hand. In unseren Kundenservices vor Ort, über unser rund um die Uhr erreichbares Servicetelefon und online per App kümmern wir uns jederzeit um Ihre Anliegen.



pronova BKK  
67058 Ludwigshafen  
service@pronovabkk.de  
[www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de)

### Wichtige Telefonnummern:

Servicetelefon  
**0441 925138-4949**

24-Stunden-Gesundheitsberatung  
**0621 53391-4911**

