



Dein Regenerations-Guide

Energie tanken leicht gemacht

Einleitung

Der Regenerations-Guide

Du gibst dein Bestes für die Belange deiner Familie und für deinen Beruf!

Wie gut aber bist du in deiner Selbstfürsorge?

Wie oft hast du schon gedacht: „jetzt bin aber ICH mal dran“?

Weißt du, wie wichtig es ist, dich oder deine innere Stimme nicht zu überhören?

Denn nur wenn du selbst in einem guten Zustand bist, kannst du auch dein Bestes für die Familie und für andere geben. Sicher weißt du, wie wichtig Schlaf und Regeneration für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung sind.

Der Mensch ist nicht dazu geschaffen, acht Monate durchzuhalten, um dann vier Monate zu schlafen. Wir brauchen regelmäßige Regenerationseinheiten, - und diese nicht nur nachts. Kleinere Pausen (Mikropausen) über den Tag verteilt, unterstützen und stärken unser parasymphathisches Nervensystem.

Was brauchst du, um dich zu motivieren, Regenerationspausen für dich auch zu realisieren?

Dieser Regenerations-Guide hält impulsgebende Informationen für dich bereit, die dich darin unterstützen können, motiviert auf mehr Selbstfürsorge zu achten.

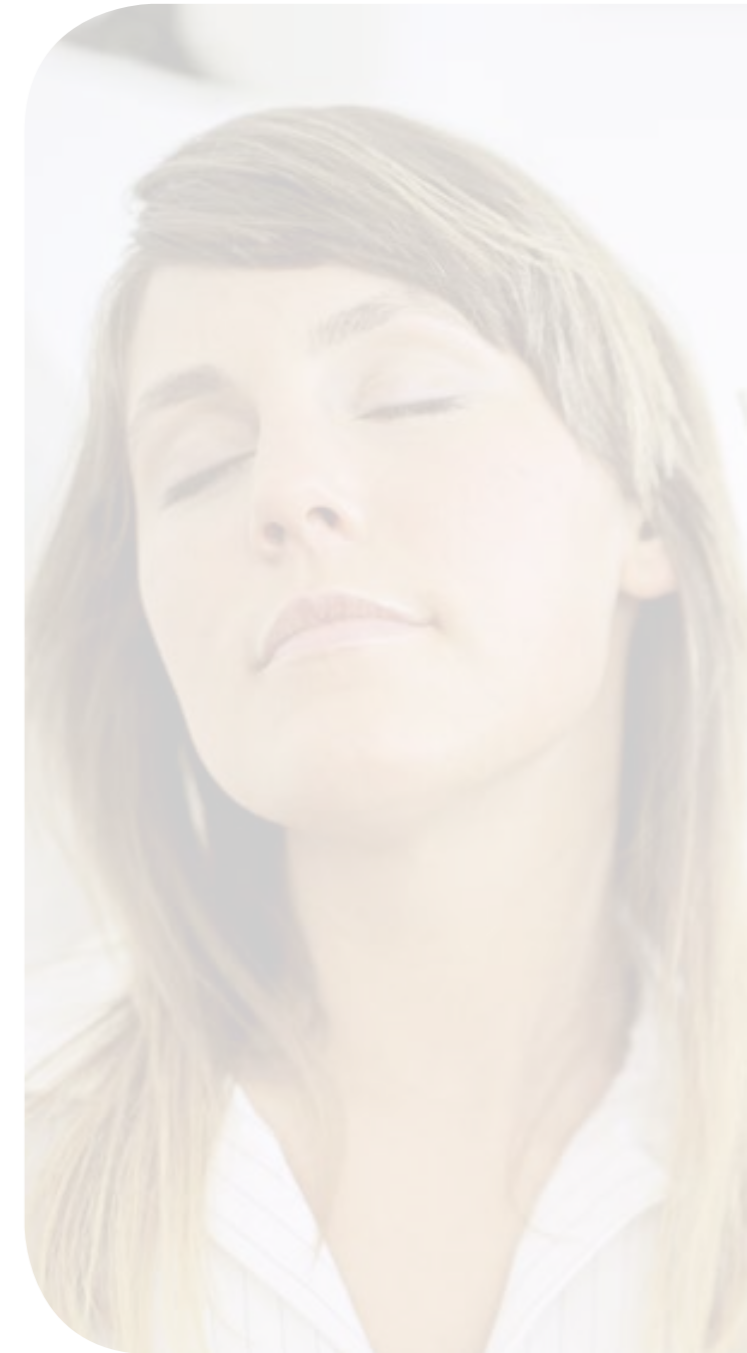
Kurze Informationen und kleine Impulse, die dir Anregung bieten können über deine Situation nachzudenken. Die dir helfen können, deine persönliche Form der Regeneration zu finden und so gestalten zu können, wie es für deine jeweilige Situation passend ist.

Im Wort „Regeneration“ steckt das Wort „generieren“. Es betont die schöpferische Kraft der Erholung.

Wir wissen, dass Musik und Klänge, auch kurzzeitig erlebt, ein wundervoller und kraftvoller Schub für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit sein können. Musik und Klänge bringen dich leicht und schnell in eine ganzheitliche Wahrnehmung, die zur Entspannung führt. Aus diesem Grunde haben wir auch dem Thema Musik für dich im Regenerations-Guide unsere Aufmerksamkeit geschenkt. Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen, Experimentieren und Gestalten deiner Regeneration.

Inhaltsverzeichnis

Titel	1
Einleitung	2
Inhalt	3
Warum Regeneration	4
Ziele	5
Welcher Entspannungstyp bist du	6
Gedankenkarussell abschalten	7
Regenerationsturbo Musik	8
Zeiten für Regeneration	9
Regeneration in den Alltag integrieren	10
Wo und Wie regenerieren	11
Regeneration am Arbeitsplatz	12
Referenzen	14
Allton Regenerations-System	16
Hilfe	20



Autorin

Silke Hauser



Nach dem Studium Kunst/Visuelle Kommunikation in Kassel absolvierte Silke Hauser 1987 eine berufsbegleitende Ausbildung zur Kreativitätstrainerin und Kunsttherapeutin am A.K.T. in München. 13 Jahre arbeitete sie als Kunst- und Kreativtherapeutin in zwei Kliniken mit dem Schwerpunkt Psychosomatik. Seit 1995 ist sie Mitinhaberin und 2. Geschäftsführerin der Firma Allton. Seit Gründung der Musikresonanz-Akademie 2001 ist sie deren Pädagogische Leiterin und leitet Workshops für Klangmöbel und therapeutische Musikinstrumente. Im April 2023 absolvierte Silke Hauser ihr Studium zur Betrieblichen Gesundheitsmanagerin (Hochschulzertifikat).

Autor

Dipl. Ing. Caspar Harbeke



Seit 1985 Bau und Neuentwicklung von Musikinstrumenten für Pädagogik und Therapie; ausgebildet in Architektur (Dipl.Ing.), Akustik, Instrumentebau und Musikpädagogik; seit 1990 Unterrichtung von Musik und Rhythmus für Kinder und Erwachsenen, zum Beispiel für den Verein „Wir sind Altenpflege e.V.“, das Asklepios Bildungszentrum, Bad Wildungen, auf Tagungen und Kongressen sowie für die Musikresonanz-Akademie, die er im Oktober 2021 gründete und seither leitet. Im April 2023 absolvierte er eine Weiterbildung zum Betrieblichen Gesundheitsmanager (Hochschulzertifikat).

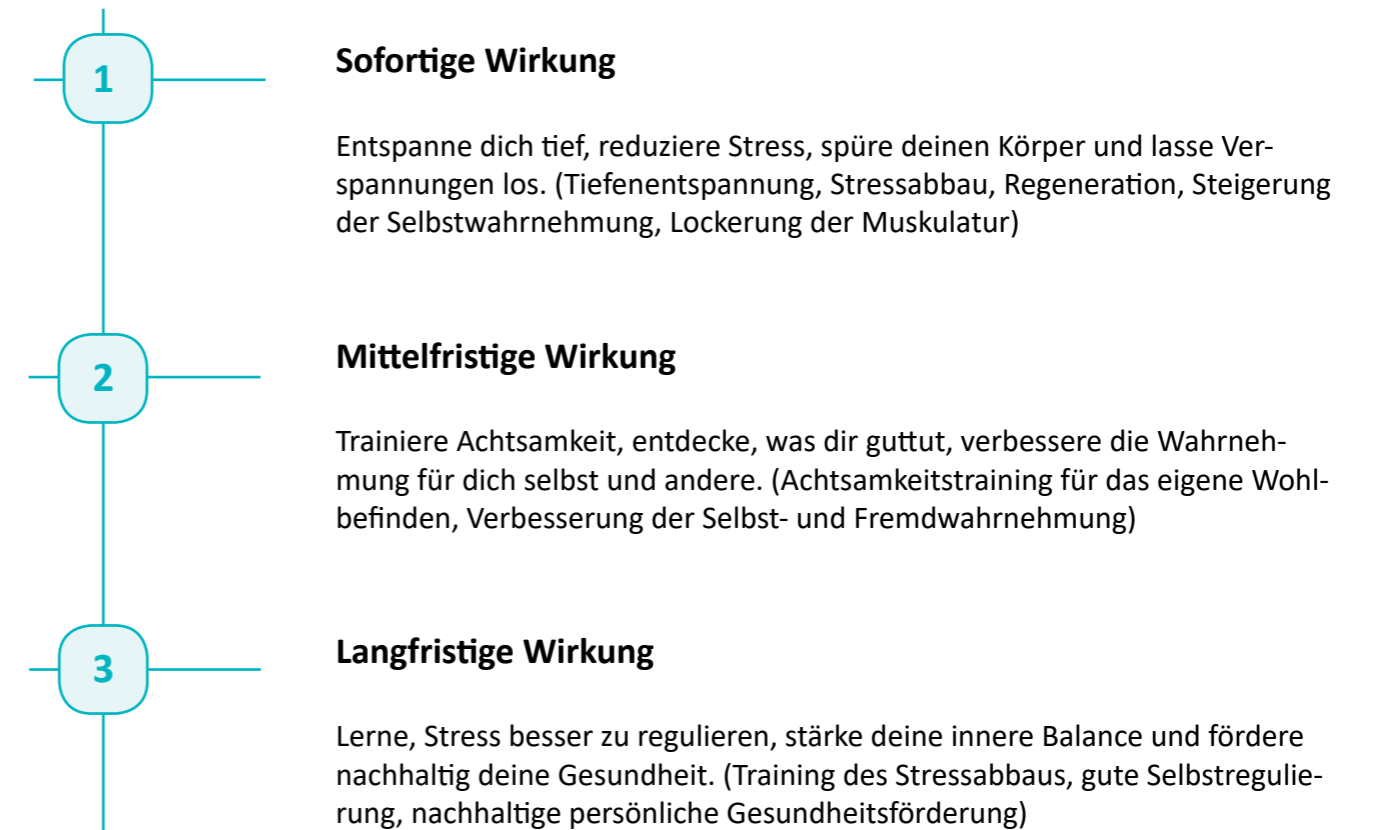
Für konstante Leistungen braucht es effektive Regeneration

Für konstante Leistung und für unser Wohlbefinden braucht es nicht nur aktiven Einsatz, sondern auch effektive Regeneration. Wer regelmäßig Pausen einlegt, sorgt nicht nur für bessere Ergebnisse, sondern steigert auch langfristig die eigene Lebensqualität.

Warum Regeneration so wichtig ist



Ziele deiner Pausen:



Wie du Regenerieren lernen kannst

Du hast gelernt, stark und belastbar zu sein oder sein zu müssen – aber hast du jemals gelernt, wie du richtig entspannst? Regeneration ist eine Fähigkeit, die trainiert werden kann. Je öfter du trainierst, desto besser funktioniert es und desto weniger Zeit benötigst du. Es ist wie bei einem Marathon. Step by Step trainieren.

Finde heraus, was dir guttut, und entwickle deinen ganz persönlichen Erholungsrythmus. Nimm dir Zeit dafür und lass dir Zeit, dich beim Regenerieren kennenzulernen. Gib nicht auf, wenn es beim Ersten Mal nicht gelingt. Es ist wie beim Laufenlernen: motiviert sein, probieren, hinfallen, aufstehen, weitermachen...



Tipp: Wie beim Sport gilt auch hier:
 „Am Anfang ist es ungewohnt, aber Übung macht den Meister!“

Welcher Entspannungstyp bist du?

Nicht jeder entspannt auf die gleiche Weise. Vielleicht findest du dich in einem dieser Typen wieder:



Der Ruhe-Suchende

Du liebst stille Momente, Meditation oder einfach die Augen zu schließen und abzuschalten.



Tipp:

Suche dir Orte der Stille, die du bei Bedarf aufsuchen kannst. Am Arbeitsplatz oder zu Hause.



Der Bewegungs-Freund

Yoga, ein kleiner Spaziergang oder ein paar leichte Dehnübungen bringen dich wieder in Schwung.



Tipp:

Halte Equipment (Schuhe, Kleidung, Trainings-Kleingeräte) griffbereit und baue Erinnerungsanker in deinen Alltag ein (z.B. auf dem Schreibtisch, an der Wand, im Geldbeutel).



Der Musik-Fan

Entspannende Klänge helfen dir, vom Gedankenkarussell abzuschalten. Entweder durch aktives, bewusstes hören oder selber summen, singen und musizieren.



Tipp:

Lege dir eine Playlist an für deine Lieblingsstücke. Unterscheide nach unterschiedlichen Kategorien. Platziere Musikinstrumente so in deiner Umgebung, dass du beim Vorbeigehen mal kurz spielen kannst.



Der Kreative

Zeichnen, Schreiben oder kleine Projekte helfen dir, die Welt um dich herum zu vergessen.



Tipp:

Stift und Papier immer bereit halten und auch bei Besprechungen oder beim Telefonieren einfach mitkriechen. Finde Erklärungen, falls jemand fragt.

Das Gedankenkarussell stoppen



Kennst du das? Sobald du zur Ruhe kommst, fluten To-Do-Listen und Gedanken deinen Kopf? Das ist ganz normal – und es gibt Wege, damit umzugehen.

Atemübungen

Konzentriere dich auf deinen Atem, zähle langsam bis vier beim Einatmen und bis sechs beim Ausatmen.

Fokus auf den Körper

Spüre, wie dein Körper sich entspannt. Scanne deinen Körper von den Fußzehen bis zum Kopf und nimm die Befindlichkeiten wahr.

Musik fühlen

Erinnere dich an ein Lieblings-Musikstück und lass es innerlich erklingen. Das beruhigt dein Nervensystem und schafft Raum für neue Energie.



Studien belegen, dass nur 5 Minuten effektiver Entspannung pro Stunde deine Produktivität und dein Wohlbefinden erheblich steigern können.

Deine Gesundheit zählt



Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Indem du gut für dich sorgst, schaffst du die Grundlage für Erfolg, Gesundheit und Zufriedenheit – beruflich wie privat. Pausen sind kein Luxus, sondern ein wesentlicher Teil eines erfüllten Lebens.

Der Regenerations-Turbo: MUSIK

Warum Musik so wichtig ist

Musik erreicht über das limbische System direkt viele Gehirnregionen und ist somit bestens geeignet, um effektiv zu regenerieren.

Hierzu ist natürlich nicht jede Musik geeignet. Das kann individuell sehr unterschiedlich sein und hängt ab vom Musikgeschmack und davon, welche Klänge und Melodien im Gehirn zu welchen Emotionen gespeichert sind.

Allgemein lässt sich sagen, dass Musik im Rhythmus eines ruhigen Herzschlages (ca. 60-72 BPM) eine beruhigende Wirkung hat. Eher wenig Wechsel in Melodie, Instrument und Rhythmus helfen, dich in deiner Regenerationsphase zu unterstützen.

Wir haben spezielle Musikstücke zum Regenerieren ausgewählt und entwickelt. Einige davon kannst du dir kostenlos in der Allton-App anhören.

Musik bewusst hören

Welche Musik könnte dich in deinem Ziel unterstützen?

Dir fällt bestimmt ein Stück ein oder lausche einen Moment mit dieser Frage in dich hinein und du hörst eine Melodie oder einen Text. Höre dir das Lied bewusst an, gerne auch mehrmals hintereinander und entdecke das Zusammenspiel der Instrumente.



Instrumentalmusik selber machen

Greife zu deinem Instrument und spiele!

Hast du ein Instrument, dann spiele. Hast du kein Instrument und auch nie gelernt eines zu spielen? Es ist jederzeit möglich damit anzufangen. Es gibt auch einfache Instrumente, denen sofort schöne Töne zu entlocken sind und die nicht „falsch“ klingen.



Nutze deine Stimme

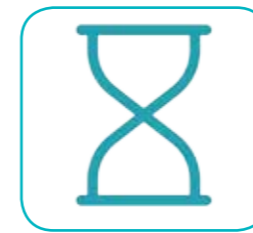
Summen geht fast immer, Singen im geschützten Raum!

Suche beim Summen deinen momentanen Ton, wo du Resonanzräume im Körper fühlst und dich wohlfühlst. Experimentiere mit der Stimme.



Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Höre auf die Signale deines Körpers. Vertraue deiner Wahrnehmung. Der Körper meldet sich, wenn es für ihn Zeit ist zu regenerieren. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, leicht abgelenkt sein oder gereizt sein ... Dann ist es Zeit, die konzentrierte Arbeitsphase zu unterbrechen und eine kurze Auszeit zu nehmen.

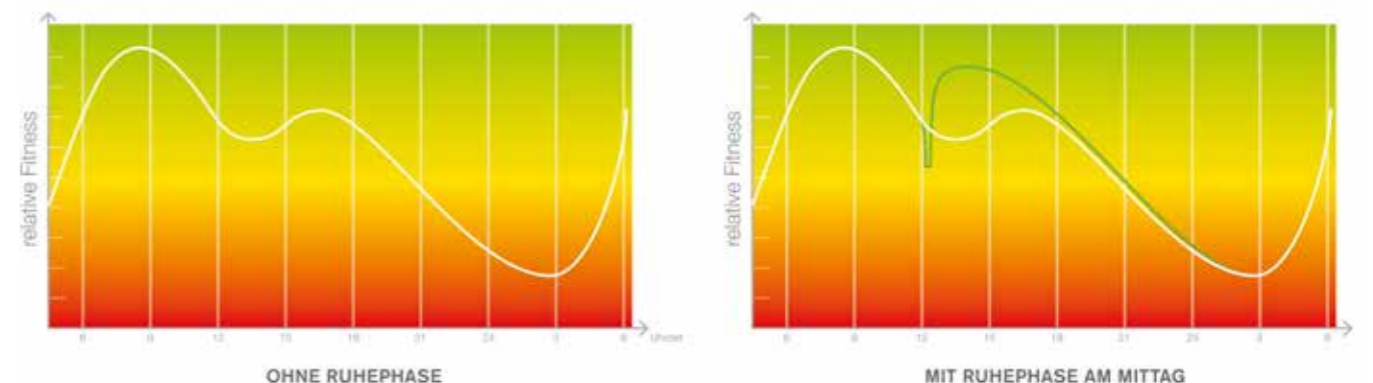


Wie lang ist eine Regenerationsphase?

Dauer der Übungen bewegen sich zwischen wenigen Sekunden bis zu maximal 30 Minuten (wenn du im Entspannen trainiert bist). Der Bedarf ist abhängig von Tagesform, von der individuellen Notwendigkeit und natürlich auch der Möglichkeit. Während eines wichtigen Meetings kannst du dich nicht für eine halbe Stunde abmelden.



Auch beim Regenerieren kannst du kreative Ideen entwickeln: Einmal bewusst tief durchatmen, langsam ausatmen, einen Punkt an der Wand fixieren oder das Ohrläppchen massieren helfen.



Mentale Fitness am Nachmittag erhalten

Ohne Ruhephase in der Mittagszeit sinkt die relative Fitness am Nachmittag stark ab. Das lässt sich mit einer kurzen Regenerationsphase (grüne Linie) deutlich verbessern. So ist die Fitness auch nach Feierabend noch besser.

Regeneration in den Alltag integrieren

Morgenroutine etablieren

Starte den Tag mit einer kurzen Übung nach deinem Geschmack.

Regelmäßige Pausen einplanen

Setze dir Erinnerungen für kurze Entspannungsmomente während des Arbeitstages.

Abendrituale schaffen

Beende den Tag mit einer entspannenden Aktivität, um besser abzuschalten.

Langfristige Vorteile der Regeneration

Verbesserte Gesundheit

Stress wird reduziert, das Immunsystem gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Gesteigerte Produktivität

Regelmäßige Pausen erhöhen deine Konzentration und Effizienz bei der Arbeit.

Bessere Work-Life-Balance

Du lernst, Arbeit und Privatleben besser zu trennen und zu genießen.

Dein Weg zur besseren Regeneration



Erinnere dich: Regeneration ist ein Prozess, der Zeit und Übung braucht. Sei geduldig mit dir selbst und feiere auch kleine Fortschritte. Mit der Zeit wirst du merken, wie sich deine Energie und Lebensqualität verbessern.

Wo kannst du regenerieren?

Gut trainierte Regenerationsexperten können überall regenerieren oder sogar ein kurzes Kraftschlafchen halten. In der U-Bahn, am Schreibtisch oder sogar im Stehen.

Damit es gut gelingt sollten aber folgende Bedingungen erfüllt sein:



Sicherheitsgefühl

Wohlfühlatmosphäre schaffen

Dein Nervensystem sollte sich sicher fühlen. Tue alles dafür und treffe Maßnahmen, um eventuelle Strörungen auszuschalten.



Sich richtig einstimmen

Einstiegs-Ritual entwickeln

Eine gute Möglichkeit ist auch ein Signal zu setzen, um sich einzustimmen. Das funktioniert sehr gut mit einem Klang von einer Stimmgabel oder Klangschale.



Mitmenschen informieren

Verständnis und Akzeptanz

Damit du auch nicht gestört wirst, ist es wichtig, deine Mitmenschen zu informieren. Wir haben dafür „die blaue Karte“ entwickelt, die z.B. auch auf dem Schreibtisch gelegt werden kann, damit Mitbewohner oder Kollegen Bescheid wissen.



Am Arbeitsplatz

Hauptsache Powernappen?

Bevor du vor Erschöpfung umfällst solltest du dir den richtigen Ort für eine Regenerationsphase suchen. Gibt es einen Ort mit einem Blick in die Weite oder mit Blick auf eine schöne Pflanze oder ein angenehmes Bild? Falls es einen Ruheraum gibt, nutze ihn.



Möglichkeiten am Arbeitsplatz

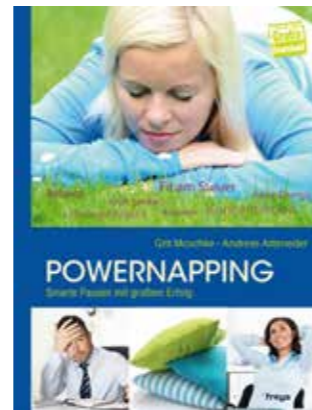
Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements wird mehr und mehr empfohlen, Regenerationsphasen in den Arbeitsalltag zu integrieren. Das hilft, das Betriebsklima zu verbessern und die Gesundheit der Mitarbeiter nachhaltig zu verbessern. In diesem Kontext wird von Powernap, Auszeit oder Timeout gesprochen.

Powernap-Kurzregeneration

Der Powernap sollte allen Mitarbeitern angeboten, und von der Personalabteilung empfohlen werden. Wer regenerative Pausen macht ist effizienter und schafft mehr.

Regeln für Powernap-Kurzregeneration*

- maximal 30 Minuten
- möglichst Störungsfreiheit organisieren:
 - Kollegen informieren
 - Handy zumindest auf leise
 - Türe schliessen
 - Brille absetzen
 - kein Radio, kein Fernseher, kein Bildschirm
- Tiefschlafphase verhindern, z.B. Schlüsselbund in der Hand, Handywecker auf Vibrationsalarm
- vorher eine Tasse Kaffee trinken, Koffein entfaltet seine aufmunternde Wirkung nach 20-30 Minuten
- Zeit für die Aufwachphase einplanen:
 - langsam aufstehen, ruhig und „sortiert“
 - Dehnübungen helfen, den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen
 - kaltes Wasser ins Gesicht erfrischt
 - ein Glas Wasser trinken



Buchtipps:

- Grit Moschke und Andreas Attenecker: „Powernapping“, Freya-Verlag 2013
- Sebastian Mauritz, Jens Barwinski, Svea Heinrich: „Das Ginkgo Prinzip“, Mauritz & Grewe, 2009
- Sebastian Mauritz: „Wenn schon Burn-out dann richtig“, Mauritz & Grewe 2013

*Tipp aus dem Buch „Powernapping“ von Grit Moschke und Andreas Attenecker, Freya - Verlag 2013

Raum für Regeneration

Hast du in deiner Firma einen eigenen Raum zum Regenerieren, sollten hier Regeln aufgestellt werden, damit auch deine Kollegen eine gesunde Pause machen können.



Regeln für den Raum

- Die Arbeit bleibt draußen. Mit Handy, Laptop und Arbeitsmaterialien kannst du nicht abschalten
- In der Ruhe liegt die Kraft: Im Raum bitte leise sein
- Die Atmosphäre ist wichtig zum Entspannen, Raum immer sauber halten
- Die maximale Nutzungsdauer beträgt 1/2 Std pro Tag / pro Person



Raumgestaltung



Fotograf - Werner Harter

Bericht aus der Praxis

„Bei der Gestaltung und Ausstattung des Ruheraums für unsere Mitarbeitenden haben wir uns verschiedene Modelle angesehen und uns am Ende für die Allton-KlangWoge „Powerbalance“ entschieden. Für das Modell spricht der Liegekomfort in Kombination mit Klang und Vibration auf der einen Seite, aber auch die einfache Pflege. Es war uns sehr wichtig, mit dem Ruheraum für unsere Mitarbeitenden ein gutes Angebot zu schaffen. Wir wurden von Caspar Harbeke und dem Allton-Team auch bei der Konzeption in Hinblick auf die Gestaltung des Raumes gut beraten.“

Rosa Schwarzbauer, Pflegedirektorin Krankenhaus Barmherzige Schwestern Linz

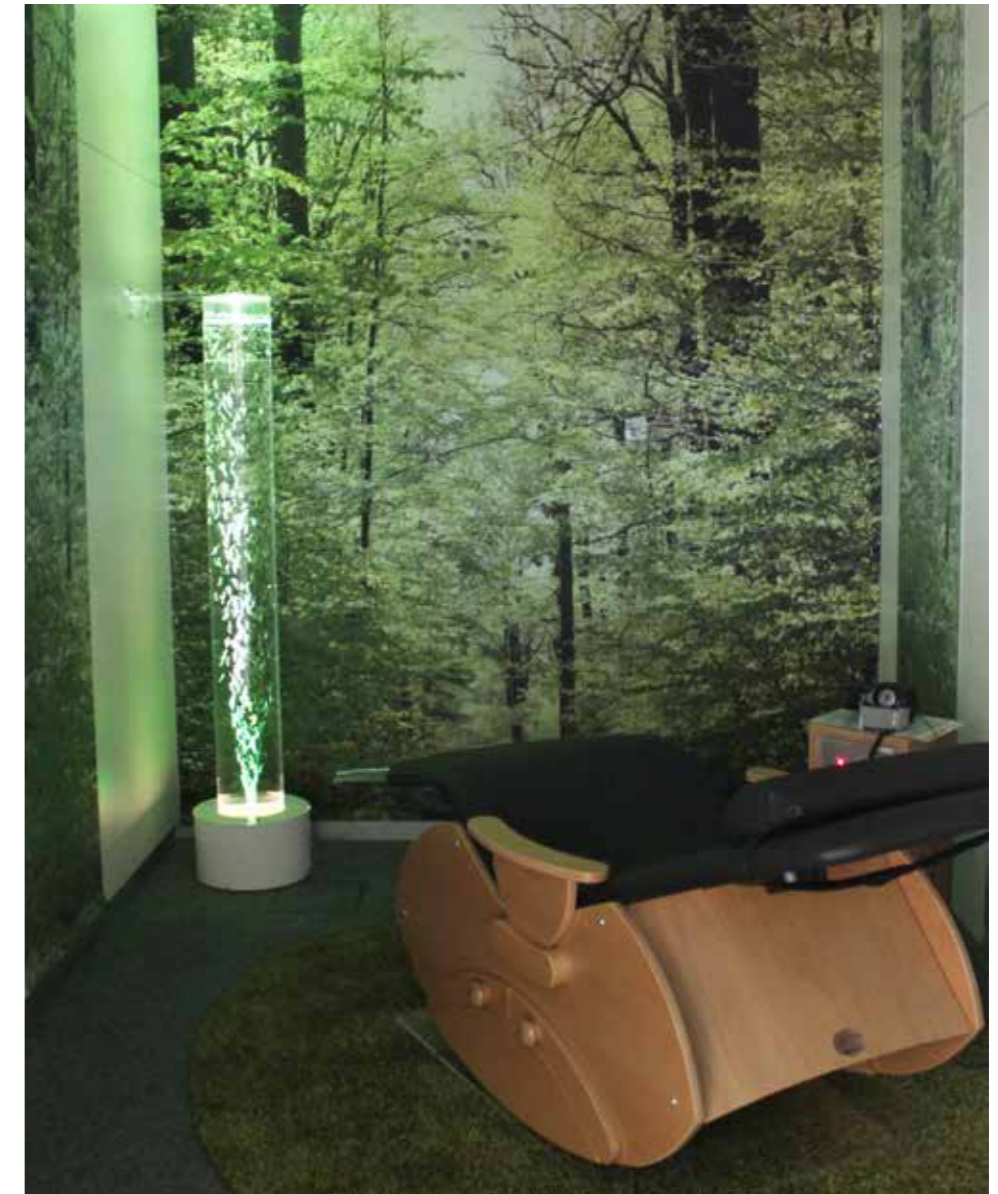
Weitere Beispiele für den Einsatz der Musikresonanzliege im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements und im Wellnessbereich:

Uni-Klinik
Göttingen



Parklandklinik
Bad Wildungen

Wellness-Hotel
Spa-Villa
Wingerode



Time-Out-Zone
Bosch Engineering



Time-Out-Zone
Bosch Engineering

Das ALLTON Regenerations-System

Effektive Regenerationsphase in 10 - 20 Minuten

ZEIT EINPLANEN

Zwischen konzentrierten Arbeitsphasen kurze Regenerationsphasen im Terminkalender einplanen.

RAUM SCHAFFEN

Mit der Schaffung einer betrieblichen Erholungsinsel dokumentiert der Arbeitgeber die Wichtigkeit von Regeneration.

POWERNAPPING AUF KNOPF-DRUCK

Die KLANGWOGE Powerbalance ermöglicht eine effektive Regeneration in Arbeitskleidung.

SICHERHEIT

Durch die bequemen ansteckbaren Armlehnen fühlt man sich sicher. Zum Ein- und Aussteigen lassen sich die Armlehnen leicht abnehmen. Die Bigbalance verfügt über einen Befestigungsbügel, mit dem die Liege stufenlos in verschiedenen Liegepositionen fixiert werden kann. Die Klangliege schaukelt dann nicht.

SCHAUKELN

Wenn die Fixierung gelöst ist, kann die Liege zu leichtem Schaukeln gebracht werden. Studien zeigen, dass Schaukeln Schmerzen und Ängste lindern, Entspannung, Glück und Einschlafen fördern. Wahrnehmung, Balance und Beweglichkeit werden verbessert.

MUSIKSYSTEM

Das passende Musiksysteem mit programmierten Powernap- und Regenerationsstücken in passender Länge ist leicht bedienbar und griffbereit. Die passenden Accessoires wie Kopfhörer, stummer Diener, Decke, Teppich etc. werden auf Wunsch mitgeliefert.

MUSIK SPÜREN

Die Musik wird über die Liegefläche auf den Körper übertragen und dadurch spürbar. Die Liege ist wie ein Lautsprecher an ein Musiksysteem angeschlossen. Die taktile und sensorische Körperwahrnehmung wird aktiviert. Verspannungen werden gelöst und Selbstwahrnehmung gesteigert.



Die Klangwoge Powerbalance

3 wirksame Entspannungsverfahren sind in dieser Liege vereint:

KÖRPERLICH ENTSPANNEN

Die ergonomische Liegeposition ermöglicht optimale Entspannung der Rückenmuskulatur und der Gelenke.

MENTAL ERHOLEN

Unsere speziell entwickelten Musikprogramme erleichtern das Einleiten der Regenerationsphase.

EMOTIONAL ERFRISCHEN

Durch die mit der Musik mit-schwingende Liegefläche steigert sich die Eigenwahrnehmung und Sensorik.



Welche Musik genutzt wird!

Um effektiv zu regenerieren ist natürlich nicht jede Musik geeignet.

Wir haben spezielle Musikstücke zum regenerieren ausgewählt und entwickelt.

Es gibt folgende Möglichkeiten:

- sprachgeführte Tiefenentspannung
- musikgeführte Tiefenentspannung
- Regeneration
- monoton-meditative Musikstücke
- Klangreisen mit abwechslungsreicher Musik



Schaukeln

Die Klangwoge ist absichtlich so konzipiert, dass man auf ihr schaukeln bzw. ganz leicht schwingen kann - dies ist ein zusätzlicher Entspannungseffekt und regt den Gleichgewichtssinn an.



Hier einige Hintergrundinformationen zum Thema:

Der Gleichgewichtssinn, dient zur Feststellung der Körperhaltung und Orientierung im Raum und hat sein Zentrum im Gleichgewichtsorgan in Innenohr und Kleinhirn; er ist aber auch eng mit den Augen und anderen Sinnen sowie mit Reflexen verbunden. Zum Gleichgewichtssinn gehört das Empfinden für oben und unten, für Neigungen (Lageorientierung) und Rhythmus sowie für Linear- und Drehbeschleunigungen des Kopfes in allen Richtungen.

Die Liege kommt etwas ins Schaukeln beim Hinlegen- und dann langsam in Ruhe. Sie schwingt dann nur noch kaum spürbar beim entspannten Atmen mit. Wenn dir das Schaukeln gefällt, kannst du es verstärken durch Schwung holen mit Armen oder Beinen.



Auf eine möglichst gerade Unterlage ist zu achten, um den Schaukeleffekt zu optimieren. Bei dicken Teppichen oder unebenem Boden ist es am besten, z.B. eine Acryl- oder Holzplatte unterzulegen.

Vibration spüren

Die Lautstärke (und damit die Vibrationsstärke) kann über den Lautstärkeregler an der Anlage eingestellt werden. Achte darauf, dass die jeweilige Stärke angenehm für dich ist! Am deutlichsten spürbar sind immer tiefe Töne.



Teste über die Lautstärkereglung, ab wann du was spüren kannst und ab wann es sich zu stark anfühlt. Test nach 10 Minuten wiederholen. Hat sich deine Körperwahrnehmung geändert?

Die fühlbaren Klänge (kinestetische Wahrnehmung) sind vorwiegend die tiefen Frequenzen der Musik (von ca. 20-200 Hz). Das heißt, dass bassbetonte Musik und Musikinstrumente wie z.B. Bass, Cello etc stärker spürbar sind als sopranbetonte Musik und Musikinstrumente wie z.B. Violine, Querflöte. Wenn du mehr spüren möchtest, kannst du auch einfach die Bässe verstärken. Damit wird die hörbare Musik im Raum nicht lauter.

Funktionsweise Musikresonanzliege

3 Entspannungsverfahren in einem System



Ergonomische Liegeposition, Wirbelsäuleentlastendes Liegen



Körperwahrnehmung durch Schallwellenübertragung mit Musik



Sinneswahrnehmung durch Schaukelfunktion

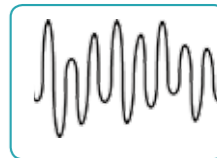
FUNKTIONSWEISE

Die Klangwoge erzeugt auditive (hörbare) und kinestetische (fühlbare) Klänge. Sie ist so konzipiert, dass die Liegefläche die Membran des Lautsprechers ist. Jede Musik, die auf CD oder anderen Datenträgern über eine externe Musikanlage eingespeist werden kann, wird direkt auf die Liegefläche übertragen.



ALLES SCHWINGT

Jede Zelle des Körpers, jedes Organ, jeder Knochen etc. hat eine bestimmte Eigenfrequenz. Deckt sich die eingespielte Musik mit dieser Eigenfrequenz, wird diese Zelle/Organ/Knochen etc. durch den Resonanz-Effekt zum Mitschwingen angeregt.



SCHALLWELLEN

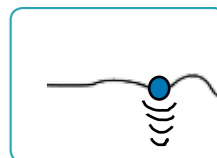
Schallwellen können durch die Luft und durch das Wasser weitergegeben werden. Das Ohr ist in der Lage, Frequenzen zwischen 20-20000 Herz wahrzunehmen und über Nervenbahnen ans Gehirn weiterzuleiten.



SENSORISCHE WAHRNEHMUNG

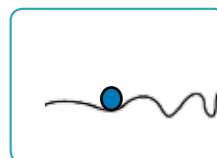
TIEFENSENSIBILITÄT

Hat der menschliche Körper direkten Kontakt mit dem Körper des Schallerzeugers (sei es z.B. ein Trecker, ein Klavier, ein Cello oder die Klangwoge), wird der Schall als Vibration spürbar. Diese wird über die Zellen, die ja überwiegend aus Wasser bestehen, an die Organe und Knochen weitergegeben.



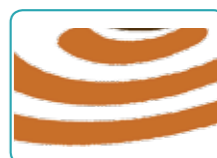
OBERFLÄCHENSENSIBILITÄT

Die taktile Wahrnehmung wird durch Mechanorezeptoren in der Haut ermöglicht. Spürbar sind Frequenzen bis zu 600 Herz. Diese werden ans Gehirn weitergeleitet.



VESTIBULÄRE WAHRNEHMUNG

Durch die Schaukelbewegung auf der Klangwoge wird auch das vestibuläre System (Gleichgewichtsorgan) angeregt.



Jetzt bist du dran!

Nutze die Möglichkeiten und finde deinen eigenen Regenerationsstil. Jeder kleine Schritt zählt – und du wirst den Unterschied spüren!

Hilfe und Coaching

Hast du Schwierigkeiten das Regenerieren in den Berufsalltag zu integrieren? Spreche darüber in den Meetings, mit deinen Kollegen und dem Management.

Nutze die betrieblichen Möglichkeiten, mache einen Gesundheitswettbewerb oder küre den Resilienz-Mitarbeiter des Monats.

**Hilfe von Außen**

Eine weitere Möglichkeit ist es natürlich auch, sich Hilfe zu holen. In der Musikresonanz-Akademie bieten wir regelmäßig Fortbildungen und Workshops zum Thema an. Bei Bedarf vermitteln wir spezialisierte Coaches.

