

# VR-basierte Entspannungsübungen

Öko-Score  
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?  
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Zwischen zwei Meetings kurz im Büro entspannen, klingt unmöglich, ist es aber nicht. Mit den VR-basierten Entspannungsübungen ist es möglich, zwischendurch kurze, aber wirkungsvolle Entspannungsmomente zu schaffen, ohne aufwändige Techniken hierfür zu erlernen. Die über die VR-Brille abgespielten Entspannungseinheiten führen durch einen herabgesetzten Muskeltonus zu einer körperlich-seelischen Entspannung. Hierbei werden möglichst viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut.

Der Vorteil der VR-basierten Entspannungsübungen liegen vor allem in der einfachen Umsetzung - auch nach der Teilnahme. Dennoch kann man mit dieser Methode nachhaltig Entspannungsmomente im Alltag herbeiführen. Die Entspannungsübungen über die VR-Brille bringen die Teilnehmenden kurzzeitig aus dem hektischen Alltag heraus, so dass ein tiefes Durchatmen zwischendurch möglich wird.

## Nutzen:

- Spontane Entspannungsmomente im Alltag schaffen
- Wohlfühloasen über die virtuelle Realität erschaffen und erleben
- Hoher Alltagstransfer über erlebte Reflektion von situativen Emotionen

## Ablauf:

- Kurze Einweisung in die Brille und individuelle Anpassung der Einstellungen
- Durchführung der Entspannungseinheit mit der VR-Brille

## Umsetzung:

- Dauer pro Einheit: 15-20 Minuten mit bis zu 3 Teilnehmenden
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Platzbedarf: ca. 4m<sup>2</sup>, 5 Stühle für die Teilnehmenden, 1 Tisch, 1 Stuhl für die Experten, Stromanschluss
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)