

Ermüdet - verspannt - unkonzentriert ...?

Sie kennen das: Wir kommen frühmorgens ins Büro, sitzen auf einen ergonomisch hoffentlich optimalen Stuhl, fahren den PC hoch und dann geht's los: Eine grosse Zeit von unserem Arbeitstag "bewegen" wir überwiegend nur noch unsere Finger, unsere Augen. Dem Nacken geben wir kaum Bewegungsfreiheit. Füsse und Beine sind mal links und dann wieder rechts übereinander. Stunde für Stunde, Tag für Tag, Woche für Woche.



Klar - wir stehen mal auf und gehen zum Kopierer. Und natürlich leisten wir uns einen Aufenthalt im Pausenraum. Da trinken wir dann einen Kaffee ... sitzend. Vielleicht gehen wir über den Mittag ins Fitness (oder wir fahren mit dem Auto hin ...). Und abends gehen wir auch mal Joggen. Das ist natürlich sehr gut. Und trotzdem: Es wäre einfach klug, wenn wir uns - als "Büromenschen" - kurze, kleine Zwischendurchpausen gönnen und unsere Gliedmassen etwas bewegen. Wir wären weniger schnell ermüdet, könnten lästigen Verspannungen vorbeugen und könnten uns - erwiesenermassen - konzentrierter der Arbeit widmen.

Zweimal 5 Min. morgens - zweimal 5 Min. nachmittags

Wir haben für Sie zum Thema "Fit im Büro" etwas gegoogelt. Unter vielen guten (und weniger guten ...) Beiträgen pickten wir einen mit kleinen praktischen Übungen heraus. Gerne stellen wir Ihnen diese zu. Einfach diese Email beantworten und die PDF-Datei mit ein paar zusätzlichen Tipps verlangen.

Viele Grüsse und immer alles Gute.

Thomas v.Erlach
www.mmi-bildung.ch
Karriere in Marketing & Verkauf

Sollten Sie keine weiteren E-Mails wünschen, klicken Sie bitte [hier](#).

Thomas v.Erlach , Germany, 41 79 301 75 73

Copyright ActiveTrail© All rights reserved.