



Meine Bildschirmpause



„Augenpause“



„20-20-20“

- Schauen Sie nach 20 Minuten Bildschirmarbeit, auf 20 Meter Entfernung (zum Beispiel ins Grüne) und blinzeln 20 Mal aktiv.



„Augenroller“

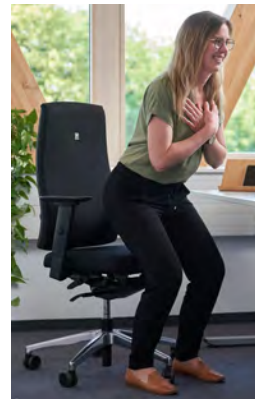
- Setzen Sie sich aufrecht auf den Schreibtischsessel,
- Strecken Sie den linken Arm aus, in der Hand halten Sie einen Stift.
- Fokussieren Sie nun den Stift mit den Augen und drehen Sie den Kopf abwechselnd nach rechts und links.
- Halten Sie dabei den Stift ruhig und bleiben Sie mit Ihrem Blick beim Stift.

„Bewegungspause“



„Kreislaufaktivierer“

- Stellen Sie sich hüftschmal hin, gehen Sie leicht in die Knie und schwingen Sie abwechselnd beide Arme neben Ihrem Körper.
- Spüren Sie die Schwingung auch in Ihren Beinen, indem Sie dabei die Knie beugen und strecken. Für mehr Dynamik machen Sie die Schwungbewegung einfach größer und kreuzen Sie als Alternative die Arme vor oder hinter dem Körper.



„Slow-Motion Kniebeuge“

- Setzen Sie sich an die vordere Sesselkante, die Beine sind dabei hüftschmal, die Füße unter den Knien und die Arme vor der Brust überkreuzt.
- Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen, der Rücken bleibt lang. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne, bringen Sie Ihr Gewicht auf die Beine und stehen Sie nun ganz langsam auf.
- Beugen Sie anschließend Knie und Hüfte und schieben das Gesäß nach hinten Richtung Sitzfläche. Knapp bevor Sie diese erreichen, stehen Sie wieder wie in Zeitlupe auf. Spannen Sie das Gesäß beim Nach-oben-gehen fest an. Machen Sie 8 – 12 Wiederholungen.

Fotocredit: „Tut gut!“/Philipp Monihart



gesund.leben.tut.gut

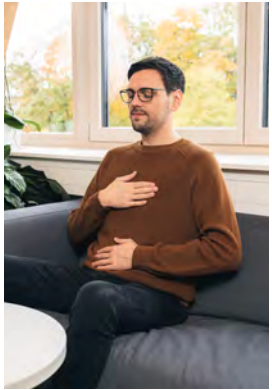
www.noetutgut.at



Meine Pause zwischendurch



„Entspannungspause“



„3 Minuten - Übung“

Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein und schließen die Augen. Machen Sie in den nächsten 3 Minuten folgendes:

- **1. Minute:** Alle Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen.
- **2. Minute:** Den Atem spüren und im gegenwärtigen Augenblick ruhen.
- **3. Minute:** Den Körper als Ganzes wahrnehmen.



„4-4-4“

- Atmen Sie ein, während Sie bis vier zählen.
- Atmen Sie aus, während Sie bis vier zählen.
- Machen Sie eine Atempause, während Sie bis vier zählen. Und dann wieder von vorne.

Fotocredit: „Tut gut!“/Martin Mathes

„Aktivpause“



„Hase und Jäger“

- Formen Sie mit der rechten Hand den „Hasen“, indem Sie Zeige- und Mittelfinger hochnehmen.
- Mit der linken Hand formen Sie den Jäger. Strecken Sie dafür Daumen und Zeigefinger in Richtung der anderen Hand aus.
- Wechseln Sie nun die Seiten gleichzeitig: Die rechte Hand zeigt den Jäger, die linke Hand den Hasen.
- Wiederholen Sie das zehn Mal.



„Diagonale Arm – Beinkombi vorne“

- Stellen Sie sich hüftschmal hin und nehmen beide Arme in eine U-Position. Tippen Sie anschließend abwechselnd diagonal mit den Händen zum jeweils gegenüberliegenden Knie.
- Dauer: 1-5 Minuten
- Steigerung gewünscht? Führen Sie die Bewegung hüpfend durch.