

5 kleine Tipps & Tricks für den Schreibtisch



Nacken dehnen

Die rechte, flache Hand über dem Kopf an das linke Ohr legen. Langsam und sanft den Kopf ein wenig nach rechts ziehen, so dass die linke Nackenseite gedehnt wird. Kurz halten, dann die Seite wechseln.

Augen entspannen

Den Blick zwischendurch verändern und in die Ferne schweifen lassen. Einen Punkt fixieren, der mind. 6m entfernt ist und so den Blick umstellen und für Entspannung der Augen sorgen. In der Entfernung die Augen dann ein wenig umher wandern lassen.



Entspannung für die Schultern

Im Sitzen oder Stehen mit der Einatmung beide Schultern nach oben ziehen und mit der Ausatmung locker nach hinten-unten tief bringen. Die Schultern beschreiben dabei einen kleinen Kreis. 10-15 Atemzüge und Schulterkreise.



Durchatmen

Aufrecht hinsetzen oder hinstellen und ganz bewusst über die Nase tief in den Bauch einatmen und durch den leicht geöffneten Mund wieder ausatmen. Dabei länger ausatmen, z.B. einatmen und bis 7 zählen, ausatmen und bis 11 zählen.



Bewegung

Bringt den Kreislauf in Schwung. Zwischendrin immer mal wieder aufstehen, die Position verändern und anstatt zum Telefon zu greifen oder eine Email zu schreiben, einfach mal losgehen.

