

Pausenimpulse - ECPAT Train-the-Trainer 2021

Hier findest du Impulse zur Gestaltung deiner Pausen.

ASSISTENZ5 12. OKTOBER 2021, 16:20 UHR

Bewegungsübungen

Bildschirm Tibeter

Die 12 Bildschirmtibeter - Bildschirmschoner

Nützen Sie Ihre Bildschirmpause! Die 12 Bildschirmtibeter helfen Ihnen fit zu bleiben. Bitte wählen Sie den richtigen Bildschirmschoner für Ihre Auflösung aus: Spend your screen break on your health! The 12 screen Tibetans help you to stay fit. Please choose the screensaver suiting your resolution:

ARBEITERKAMMER WIEN



Sehimpuls - Palmieren

von Sylvia Gelman

YOUTUBE

Apfelpflücken



Äpfel pflücken - Übung

von behandeln.de

YOUTUBE

Augenübungen für die Büroarbeit

Augentraining: Effektive Übungen für den Büroalltag

Die Augenmuskeln trainieren? Was vielleicht seltsam anmutet, kann tatsächlich helfen: Einfache Augenübungen für den Alltag, die einer Kurzsichtigkeit vorbeugen und Ihre Augen entspannen. In weniger als fünf Minuten täglich sind Sie gewappnet für die Bildschirmarbeit. Wir erklären, wie einfach das geht - zum Beispiel mit Übungen nach der sogenannten Bates-Methode.

ENVIVAS



Augenübungen

Palmieren

Nähe und Ferne fokussieren

Augäpfelkreisen

Blinzeln

Augenentspannung



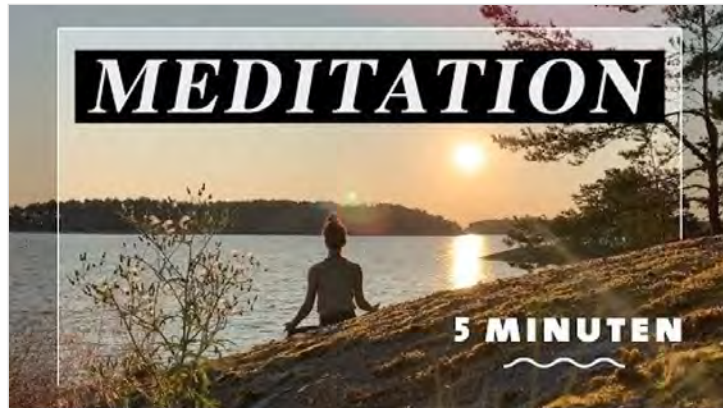
Augenübungen

Tipps & Tricks gegen gereizte Augen ✓

Augenübungen - 4 Übungen gegen müde Augen am Bildschirm

von Ergotopia

YOUTUBE



MEDITATION

5 MINUTEN

Geführte Meditation für den Morgen | 5 Minuten | Der perfekte Start in den Tag!

von Mady Morrison

YOUTUBE

Frische Luft

Fenster Öffnen

Spaziergehen

Gehen Sie ein paar Schritte, wenn möglich spazieren Sie im Freien. Atmen Sie dabei einige Male bewusst tief ein und aus. Versuchen Sie beim Gehen die Beine besonders hoch zu heben. Im Stehen wippen Sie abwechselnd auf Zehenspitzen und Fersen, um die Durchblutung der Beine anzukurbeln.

Yoga - Meditation

Morgemeditation

Yoga



YOGA PAUSE IM STEHEN

Yoga Pause im Stehen | Rücken mobilisieren & Verspannungen lösen | 10 Min. Office Break ohne Hände

von Mady Morrison

YOUTUBE

Gutes Essen & Trinken

Wasser bereitstellen
