



IAG

Institut für Arbeit und Gesundheit der
Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

Pausen [los]?



Tipps

www.dguv.de/iag

- ▶ Praxisfelder
- ▶ Arbeiten und Pause



Tipps

SEI GUT ZU DIR!

Praxisfeld Arbeiten und Pause

1. Fenster öffnen und **durchatmen**.
2. Beim **Stretching mit dem Thera-Band** dehnen.
3. Einen **Kaffee oder Tee genießen**.
4. Mit dem **Igelball massieren**.
5. **Lächeln**.
6. Schreibtischübungen für **Beine und Rücken** machen.
7. Mit Vitaminen **stärken**.
8. Beim **Pilates** Energie tanken.
9. An der **frischen Luft** spazieren gehen.
10. Poi-Bälle schwingen.
11. Mandalas malen.
12. Beim **Urban Fitness** bewegen.
13. Ein Glas **Wasser trinken** und **erfrischen**.
14. Eine **Yoga-Auszeit** nehmen.
15. Die **Augen entspannen**.
16. Ausschütteln.
17. Den Körper mit **Klopfübungen** aktivieren.
18. Kleine **Meditation** für zwischendurch einbauen.
19. Ein Schwätzchen halten.
20. Eine **Jogging-Runde** einlegen.
21. Entspannungsmusik **hören**.
22. Beim **Power Nap abschalten**.
23. Sich **massieren** lassen.
24. Beim **Treppen steigen** den Kreislauf in Schwung bringen.
25. Mit **progressiver Muskelentspannung** Stress abbauen.
26. Etwas **lesen**, was nicht mit dem Job zu tun hat.
27. Zum Postfach oder Kopierer **gehen**.
28. Ein paar **Kniebeugen** machen.
29. Den Wolken beim Vorbeiziehen zuschauen.
30. Gedanken schweifen lassen und **an etwas Schönes denken**.