

Gesundheit

PAUSE!

Erfahrungsschatz: Wir brauchen Mini-Oasen der Ruhe, um leistungsfähig zu bleiben. Das Team des Hernstein Instituts verrät hier einige Ideen, wie man in einer Pause Energie tanken kann.

- einen guten Kaffee trinken
- 20 x die Arme kreisen
- Blumen pflücken
- Sonne tanken
- tanzen!
- eine Runde um den Häuserblock spazieren
- bewusst 10 x ein- und ausatmen
- am Zitaträtsel (auf Seite 22) teilnehmen
- einen Happy-Song hören
- mit einem netten Menschen telefonieren und dabei herumgehen
- 1 x Sonnengruß (Yoga)
- der Katze beim Schnurren zuhören
- ein kühles Fußbad, um die Füße zu beleben
- dem Vogelgezwitscher lauschen
- das Mittagessen genussvoll kochen
- mit dem Hund eine Runde spazieren gehen
- aufstehen und durchstrecken – Dehnungsübungen machen
- einen Waldspaziergang machen
- meditatives Geschirrwaschen per Hand
- Eis essen
- mit dem Hund eine Runde spazieren gehen
- Te trinken
- Power-Nap zwischen 15 und 20 Minuten – wirkt Wunder!
- Augenübungen zur Entspannung machen
- eine Mozart-Sonate auf dem Klavier spielen