

GESUND AM ARBEITSPLATZ

Persönliche Bewegungs- und Arbeitsgewohnheiten bestimmen die individuelle Beweglichkeit jedes Menschen.

Einseitige Bewegungen, oftmals nicht als solche erkannt, haben enorme Auswirkungen auf unsere psychische und physische Gesundheit.

Eine bewusste Arbeitshaltung, das Aufbrechen monotoner Positionen und das gesundheitsbewusste ergonomische Denken, schützt nicht unsere Gesundheit! Es verbessert ebenso das Gespür für unsere Gesundheit und bewirkt gleichzeitig eine Leistungssteigerung.

Durch gezielte Bewegungen, welche in sich schlüssig sind, werden sie ein gesundes Verhalten für ihre Alltagsbewegungen erlernen. Langanhaltende Abweichungen aus den neutralen Gelenksstellungen des Körpers werden aufgelöst und fördern zugleich das persönliche Wohlbefinden.

Die Übungen können in sitzender Position aber auch auf einer Gymnastikmatte ausgeführt werden- abhängig vom jeweiligen Stundenziel.