

## „Entspannt & leistungsfähig – die *aktive* Mittagspause!“



Die Entwicklungen im Arbeitsleben fordern uns heraus, mit dem rasanten Tempo bei hoher Arbeitsdichte mitzuhalten. Dadurch werden spezifisch gestaltete Pausen notwendig, damit die gesamte Leistungskurve nicht abfällt, Konzentration, emotionale Stabilität und immunologische Widerstandskraft erhalten bleiben.

Ob im Büro oder im Homeoffice gibt es gute Gelegenheiten zur zielgerichteten Pausengestaltung: Das online-Angebot „Entspannt & leistungsfähig – die *aktive* Mittagspause!“ bietet einfache und effektive Übungen aus verschiedenen Gesundheitstrainings, um die Reserven im Arbeitsalltag wieder aufzutanken. Die spezielle Zusammenstellung der Übungen wirkt direkt auf das Autonome Nervensystem (s. ANS-Training nach Dr. Andrea Oppermann) und ermöglicht so den raschen Effekt für den gesamten Organismus, sich zwischendurch zu entspannen und auszugleichen.

Präventive Gesundheitsvorsorge ist also auch in kleinen Zeitfenstern möglich. Es braucht lediglich etwas Platz für leichte Bewegungsübungen sowie eine Möglichkeit zum bequemen Sitzen in einem ungestörten Raum.

### **Technische Ausrüstung für das online-Angebot:**

- Laptop / PC mit Mikrofon - keine Geräte die Sie halten müssen
- Webcam / Kamera - Sie sollten bei den Übungen zu sehen sein;
- Internetanschluss - am besten über Kabel, WLAN kann instabil sein
- idealerweise ist Zoom installiert

**Umfang**            **30 Minuten**  
**Leitung**         **Dr. Andrea Oppermann**