

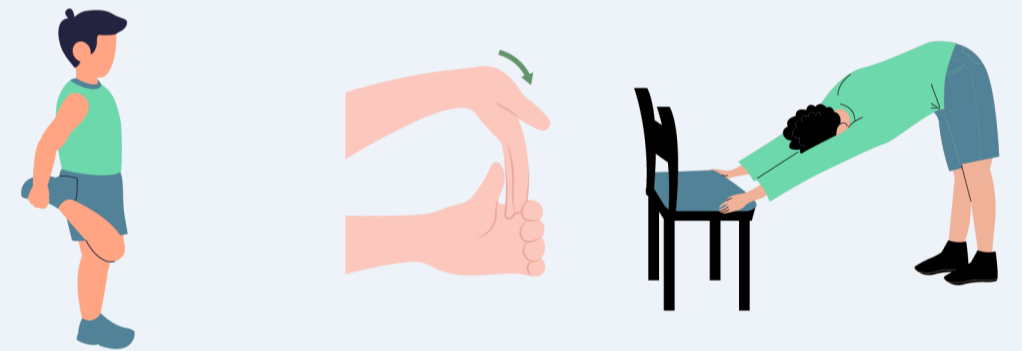
So bringst Du überall und jederzeit Deinen Körper in Schwung:

Probier's mal... mit Beweglichkeit



Sekunden halten bzw. Mal wiederholen, ggf. pro Seite (Faustregel)

Tipp: Steigere die Intensität mit einer Wasserflasche oder einem Buch als Gewicht



Schritt für Schritt - Für Deine Gesundheit.

Ein paar Ideen für Deinen Alltag - Werde kreativ!

Mit regelmäßigen Ereignissen koppeln (z.B. Zähneputzen, Ankunft am Gebäude)



Dinge persönlich beim Spaziergang/ am Stehtisch besprechen



Wasserflasche im Nebengebäude auffüllen



Schritt für Schritt & Erfolge tracken (z.B. 30-Tage-Challenge)



Erinnerung einrichten (z.B. Wecker, Sticker, Hintergrundbild)

AKTIV in Sekunden

Jede Bewegung zählt

Gefördert durch:



Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt



Hochschule Niederrhein
University of Applied Sciences

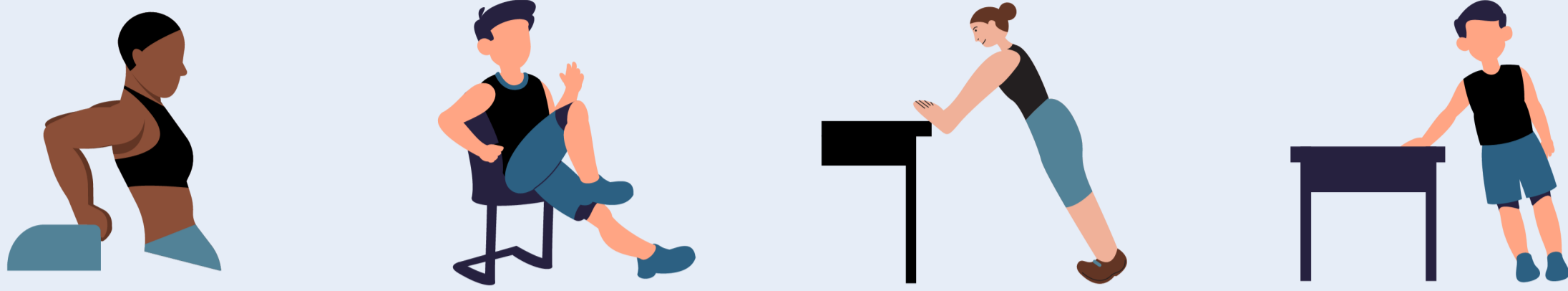
ActivitySnippets-Projekt
Mehr Übungen, Dokumente & Infos unter:



So bringst Du überall und jederzeit Deinen Körper in Schwung:



Halte bzw.
wiederhole
ca. 15 Sek./Mal
(pro Seite)



Tip:
Steigere die
Intensität
mit einer
Wasserflasche
oder einem
Buch als
Gewicht



Schritt für Schritt - Für Deine Gesundheit.


Erfahrung positiv
gestalten & belohnen
(z.B. schöne Umgebung,
Musik)



Gemeinsam aktiv
sein, fest verabreden

**Kleine
Routinen,
große
Wirkung**



Erinnerung einrichten
(z.B. Wecker, Sticker,
Hintergrundbild)



Treppe nutzen/
eine Etage mehr
auf und ab gehen



(Zügig) Zur
Haltestelle gehen/
eine Station früher
aussteigen

Ein paar Ideen für Deinen Alltag - Werde kreativ!

AKTIV in Sekunden

Jede Bewegung zählt

Gefördert durch:

ActivitySnippets-Projekt
Mehr Übungen, Dokumente
& Infos unter:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



Hochschule Niederrhein
University of Applied Sciences

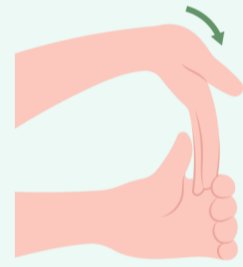
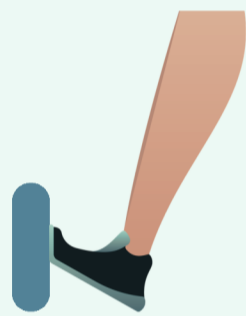
So lockerst Du überall und jederzeit Deine Muskulatur:



Halte bzw. wiederhole ca. 5 Sek./Mal (pro Seite)



Tipp:
Eine ruhige Atmung hilft, Anspannung loszulassen. Gehe nur so weit, bis Du eine angenehme Dehnung spürst.



Schritt für Schritt - Für Deine Gesundheit.

Wartezeiten nutzen (z.B. während die Kaffeemaschine läuft)



Feste Zeiten (z.B. zu jeder vollen Stunde)

Kleine Routinen, große Wirkung



Umgebung anpassen (z.B. Mülleimer weiter weg stellen)



Gewohnheiten koppeln (z.B. nach jedem Telefonat)



Füllstandsmarkierungen an Wasserflasche als Erinnerung

Ein paar Ideen für Deinen Alltag - Werde kreativ!

**BEWEGLICH
in Sekunden**

Jede Bewegung zählt

Gefördert durch:

ActivitySnippets-Projekt
Mehr Übungen, Dokumente & Infos unter:

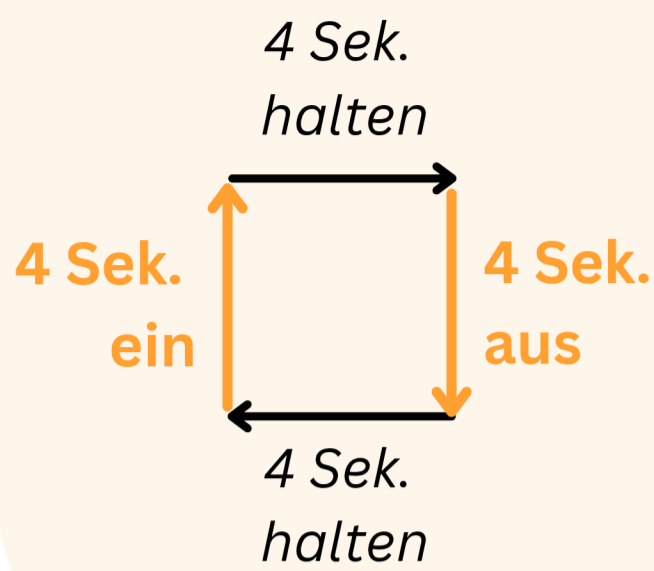
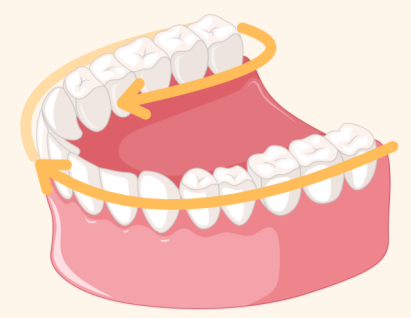


Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt



Hochschule Niederrhein
University of Applied Sciences

So bringst Du überall und jederzeit einen Moment Ruhe in Deinen Alltag:



Außer Atem?

Atme ruhig 4 Sekunden durch die Nase ein, halte die Luft für 4 Sekunden an, atme 4 Sekunden lang durch den Mund aus und halte erneut für 4 Sekunden an. Wiederhole 5-10 Mal.

Heute etwas verbissen?

Lockere Deinen Kiefer, indem Du mit der Zungenspitze Deine Zahnreihen entlang fährst.

Müde Augen?

Reibe Deine Hände gegeneinander, bis sie warm werden und lege sie über Deine geschlossenen Augen.

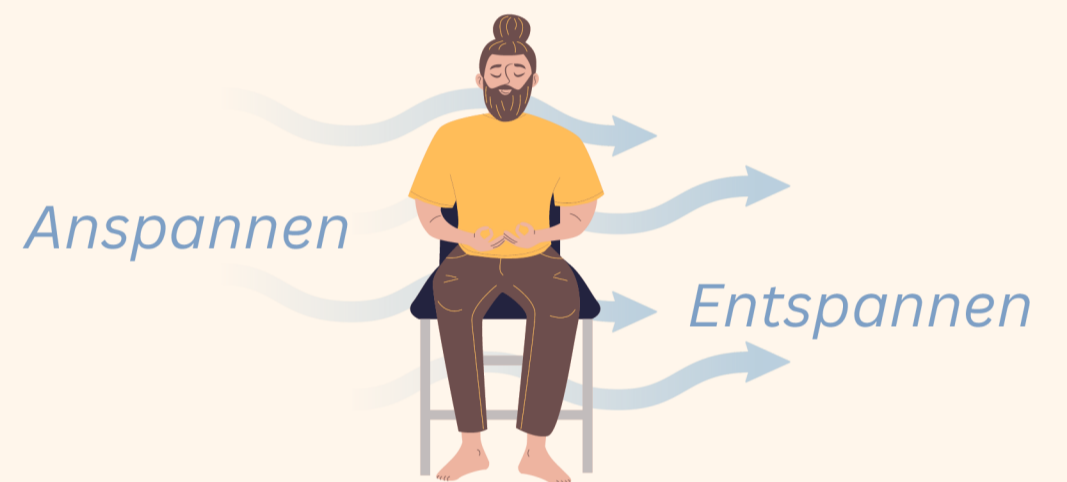


Aufmerksamkeit bitte!

Komme mit Deinen 5 Sinnen im Hier und Jetzt an, indem Du gedanklich aufzählst:



- 5 Sachen, die du siehst
- 4 Sachen, die du hörst
- 3 Sachen, die du fühlst
- 2 Sachen, die du riechst
- 1 Sache, die du schmeckst



Kurzer Zen-Moment gefällig?

Spanne in einer angenehmen Position nacheinander Deine Muskeln von den Füßen bis zu den Händen für ca. 3-5 Sekunden an und entspanne sie anschließend bewusst.



Senkung des Blutdrucks



Entspannung der Skelettmuskulatur

Kleine Auszeiten, große Wirkung



Beruhigung



Konzentration, Aufmerksamkeit



Gesteigertes Wohlbefinden

Tanke Kraft mit bewussten Pausen.

ENTSPANNT in Sekunden

Ein Moment für Dich

Gefördert durch:



Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt



Hochschule Niederrhein
University of Applied Sciences

ActivitySnippets-Projekt
Mehr Übungen, Dokumente & Infos unter:

