
30-Tage-Challenge-Box Fit im Home-Office

30 Karten für mehr Bewegung und gezielte Entspannung

Zu Hause gesünder arbeiten, körperlich fit halten und den Kopf frei machen



- Stell dich der Challenge: 30 Karten für 30 Tage Mehr Bewegung und gezielte Entspannung durch einfache Übungen
- Extra: Praxisheft mit weiteren Informationen und Platz für eigene Eintragungen - dein Begleiter durch die Challenge!
- Einfache Tipps zum Integrieren der Übungen in den Arbeitsalltag

Arbeiten im Home-Office - das klingt nach entspannter Selbstorganisation und mehr freier Zeit für tägliche Fitness-Workouts, lange Spaziergänge und ausreichend Pausen zum Abschalten vom Arbeitsstress. Doch oft ist genau das Gegenteil der Fall: Im Home-Office neigen wir dazu, uns zu wenig zu bewegen, unsere Muskulatur dauerhaft falsch zu belasten, ohne Pausen durchzupowern und keinen Ausgleich zum Stress zu finden. Mit dieser Challenge soll sich das ändern!

30 Karten für 30 Tage - mit Dehn- und Lockerungsübungen, Entspannungsübungen für die Augen, Anti-Stress-Einheiten, Auspower-Übungen und konkreten Bewegungsaufgaben. Die Übungen nehmen jeweils nur wenige Minuten in Anspruch und können jederzeit und ohne Material oder Geräte durchgeführt werden.

Ziel dieser Challenge ist es, dass du danach deine Lieblingsübungen, regelmäßige Bewegung und bewusste Entspannung Pausen als ganz normalen Bestandteil in deinen Arbeitsalltag übernommen hast und bei akutem Stress weißt, wie du in kürzester Zeit gezielt abschalten, neue Energie tanken und dich wieder konzentrieren kannst.

Im Praxisheft findest du weitere Informationen und kannst deine Erfahrungen zu allen Übungen und Aufgaben jedes Tages festhalten und reflektieren. So erkennst du nach den 30 Challenge-Tagen sofort, was dir besonders gutgetan hat oder wo deine Schwierigkeiten lagen.

Also, worauf wartest du noch? Stell dich der Challenge!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
Pappbox mit 30 Karten und Praxisheft
60 Seiten, Format 11x17x4 cm
ISBN: 978-3-625-18971-8
7,00 EURO