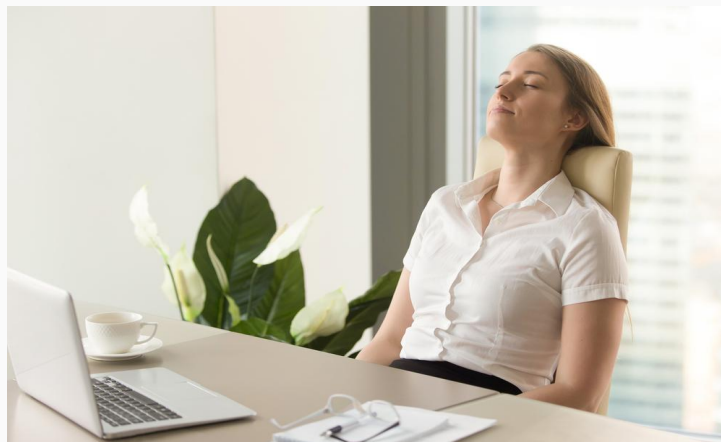




FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



## Entspannung am Arbeitsplatz

3 kurze und einfache Übungen die dir Fokus und Gelassenheit schenken



### #1 Natürlich atmen 🙏

Unsere Atmung versorgt uns mit Sauerstoff, den wir für einen klaren Geist und einen gesunden Körper benötigen. Leider haben wir oft unsere natürliche Atmung durch unseren Alltagsstress verlernt. Bei Anspannung und Stress sind wir oft kurzatmig und atmen wir meist nur in den oberen Brustbereich. Damit verkürzen wir unseren natürlichen Atemfluss, was zu noch mehr Anspannung führt.

**Die Übung:** Setze dich entspannt und aufrecht auf deinen Stuhl, schließe deine Augen und beobachte erstmal deinen Atem, ohne ihn zu verändern. Was fällt dir auf? Ist er langsam oder schnell? Ist er im Brustbereich oder im Bauchbereich? Beobachte ihn zunächst, ohne ihn zu bewerten. Nun versuche deinen Atem in deinen Bauch zu lenken. Fällt dir das schwer, lege gerne als Unterstützung deine Hand auf deinen Bauch. So kannst du besser bemerken, wie sich deine Bauchdecke bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung senkt. Atme so in deinem eigenen Rhythmus gleichmäßig ein und aus. Vielleicht stellst du fest, dass du ruhiger und gleichzeitig energiegeladener wirst? Wenn du die Atemübung regelmäßig praktizierst, stellt sich die Entspannung schon bei dem Gedanken daran ein.

## #2 Nacken entspannen 😊

Du ziehst deine Schultern auch ständig hoch? Kauerst du mit rundem Rücken und – im schlimmsten Fall – schief und krumm stundenlang vor deinem Bildschirm? Dein Nacken ist dadurch steif und vielleicht hast du auch schon Schmerzen? Nackenprobleme gehören zu den häufigsten Auswirkungen von Schreibtischarbeit & Stress.

**Die Übung:** Setze oder stelle dich entspannt und aufrecht hin. Beginne als erstes deine Aufmerksamkeit in deinen Nackenbereich zu lenken. Kannst du deine Verspannungen spüren? Fange nun an langsam deine Schultern nach hinten zu kreisen. So bringst du wieder Bewegung in deine starre Haltung und lockerst die Muskeln. Nun legst du deine Hände auf deine Oberschenkel und streckst mit deiner nächsten Einatmung deine Brust nach vorne und ziehst deine Schultern sanft nach hinten. Achte dabei darauf, dass deine Schultern weit weg von deinen Ohren sind, also locker nach unten fallen. Mit der Ausatmung schiebst du deine Brust nach hinten, bewegst deine Schultern sanft nach vorne und senkst deinen Kopf langsam nach unten. Lass deinen Kopf von der Schwerkraft nach unten ziehen und versuche alle Muskeln im Nacken loszulassen. Wiederhole die Ein- und Ausatmung mit der zugehörigen Bewegung einige Male. Vielleicht stellst du fest, dass die Spannung in deinem Nacken nachlässt und du wieder fokussierter bei der Sache bist?

## #3 Grün sehen 👁️🟢

Deine Augen sind müde von der stundenlangen Bildschirmarbeit? Lass deine Augen und deinen Geist ausruhen, indem du auf eine harmonische Farbe blickst. Eine grüne Farbfläche eignet sich dafür sehr gut, denn Grün ist nicht nur die Farbe der Natur, Grün steht für Ausgleich, Ruhe, Harmonie. Es ist eine neutrale Farbe, die beruhigend auf unseren ganzen Organismus wirkt, ohne zu ermüden. In der Farbtherapie wird Grün die Wirkung zugeschrieben den Rhythmus von Herz und Nieren auszubalancieren.

**Die Übung:** Suche dir einen grünen Bogen Papier aus, bemale eine kleine Leinwand mit grüner Farbe oder geh raus in die Natur. Lass deine Augen nun auf der grünen Farbfläche verweilen. Vielleicht bemerkst du, wie deine Augen entspannen und dein Herz ruhiger schlägt?

Probiers doch heute gleich mal aus! Ich wünsche dir einen guten Arbeitstag! 💪

Auf deine Gesundheit! 🧘

Deine



Anja Flessa