

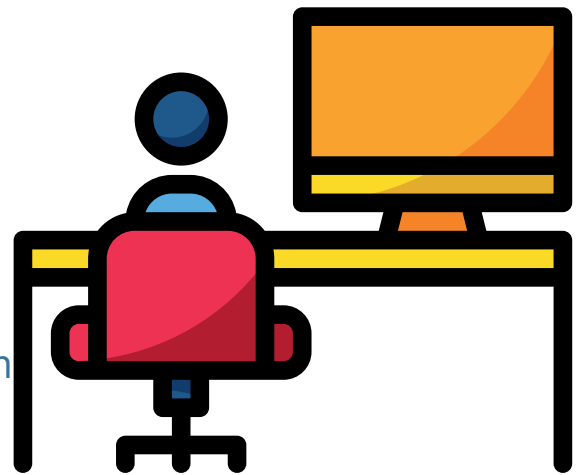
Ressourcen nutzen #2

Homeoffice & Homeschooling

Drei zentrale Basics, welche das Arbeiten und Lernen zu Hause gesünder und erfolgreicher machen.

Sitzen

Sitze auf deinen Sitzbeinhöckern. Dabei ist dein Becken nach hinten geschoben und die Lendenwirbelsäule ruht in ihrer natürlichen leichten S-Form. Du bist aufrecht mit tiefem Atem, locker und doch mit Körperspannung. Gute Voraussetzungen für klare Gedanken.



Gehen

Statisches Sitzen und Stehen sind Gift. Bereits lockeres Gehen verbessert die Stimmung, die sanfte Mikromassage regt Körper und Geist gleichermassen an.



Essen

Vergiss die Proteine nicht. Wähle häufiger Proteingaben und fahre die Kohlenhydrate zurück.

