

## 8 MINI-POWER-ÜBUNGEN FÜR'S BÜRO

1. Steh auf.  
Stütze die Hände  
in den unteren  
Rücken. Beuge  
dich nach hinten  
so weit es geht.



2. Stell das Telefon einen  
Tag lang auf die andere  
Seite des Schreibtischs.

3. Bediene die PC-Mouse  
eine Stunde lang mit der  
anderen Hand.



4. Breite die Arme aus und  
ziehe sie nach hinten  
sitzend oder stehend.)

5. Steh auf zum  
Telefonieren und lauf  
dabei – wenn möglich –  
umher.

6. Steh immer auf, wenn  
du etwas trinkst.



7. Streck dich auf deinem  
Stuhl so lang wie möglich  
aus. Bleib kurz so. Lächel.

8. Hüpf und schüttel  
dich aus. Hüpfen macht  
glücklich und lockert  
deine Muskulatur.  
Lächel dabei (mach die  
Übung notfalls auf  
der Toilette).

