

## Mach mal Pause!

- ☺ Legen Sie Zeiten für *Pausen* oder auch einmal „Zeit fürs Nichtstun“ fest.
- ☺ Planen Sie Zeit für Ihre eigenen Bedürfnisse ein, diese „*Zeit für mich*“ ist eine wichtige Grundlage für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!
- ☺ Nehmen Sie sich *Zeit* und genießen Sie in Ruhe einmal ein gutes Buch, ein duftendes Bad, gute Musik oder einfach Zeit auf der Couch!
- ☺ Stellen Sie sich in der Arbeit regelmäßig alle zwei Stunden den Handywecker. Stehen Sie einmal kurz auf, strecken Sie sich, machen Sie kleine *Bewegungsübungen* und trinken Sie etwas.
- ☺ *Kleine Pausen* stärken den Erholungseffekt. Regelmäßige Pausen auch in der Arbeit erhalten die Gesundheit.
- ☺ Erlernen von *Entspannungsmethoden* sind eine gute Möglichkeit auch zwischendurch Kraft zu tanken.