

Guten Morgen!!!



warming up -  
vitamincocktail für die Arbeitsseele

## warming up – Vitamincocktail für die Arbeitsseele

### 1. Körper abklopfen



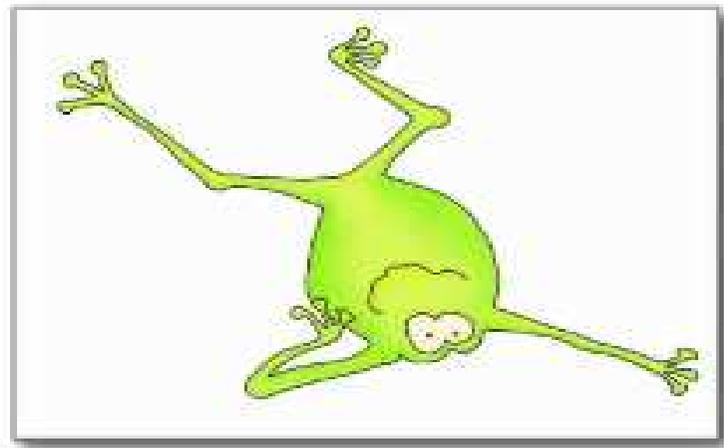
## warming up – Vitamincocktail für die Arbeitsseele



**2. Nicht immer- aber immer öfter  
Bürogymnastik**



## warming up – Vitamincocktail für die Arbeitsseele



### **3. Ihren Schultern zuliebe!** Schultergymnastik



## Warum?

- Sind Sie gestresst und nicht gut drauf, dann ist auch Ihr Körper verspannt.
- Sind Sie gut drauf, dann ist Ihr Rücken gerade, Ihr Kopf richtet sich ganz von selbst hoch auf, Sie sehen die Welt um sich herum und atmen tief durch.
- Der Stress und die Anspannung lassen nach, Ihre Gedanken werden beflügelt, Sie sind zuversichtlich und reagieren gelassen.
- Ein bisschen Gymnastik, ein paar leichte Übungen, die in Sekundenschnelle Ihr Befinden, Ihr Denken und Ihr Handeln verbessern.

*In diesem Sinne wünschen wir Ihnen  
einen schönen Tag!*

