



AKTIVIERUNGSFENSTER UND ARBEITSRHYTHMUS

Kleine Impulse. Großer Effekt. Mehr Energie im Alltag.

Müdigkeit und Zähigkeit entstehen oft durch zu lange gleichförmige Blöcke.

PLANE KLEINE AKTIVIERUNGSFENSTER



zwei Minuten Bewegung



Treppe



Licht



Wasser



kurzes Dehnen



Wechsel zwischen Denken, Schreiben, Ordnen und Gehen

ARBEITSRHYTHMUS PRÜFEN



Wann wirst du müde?



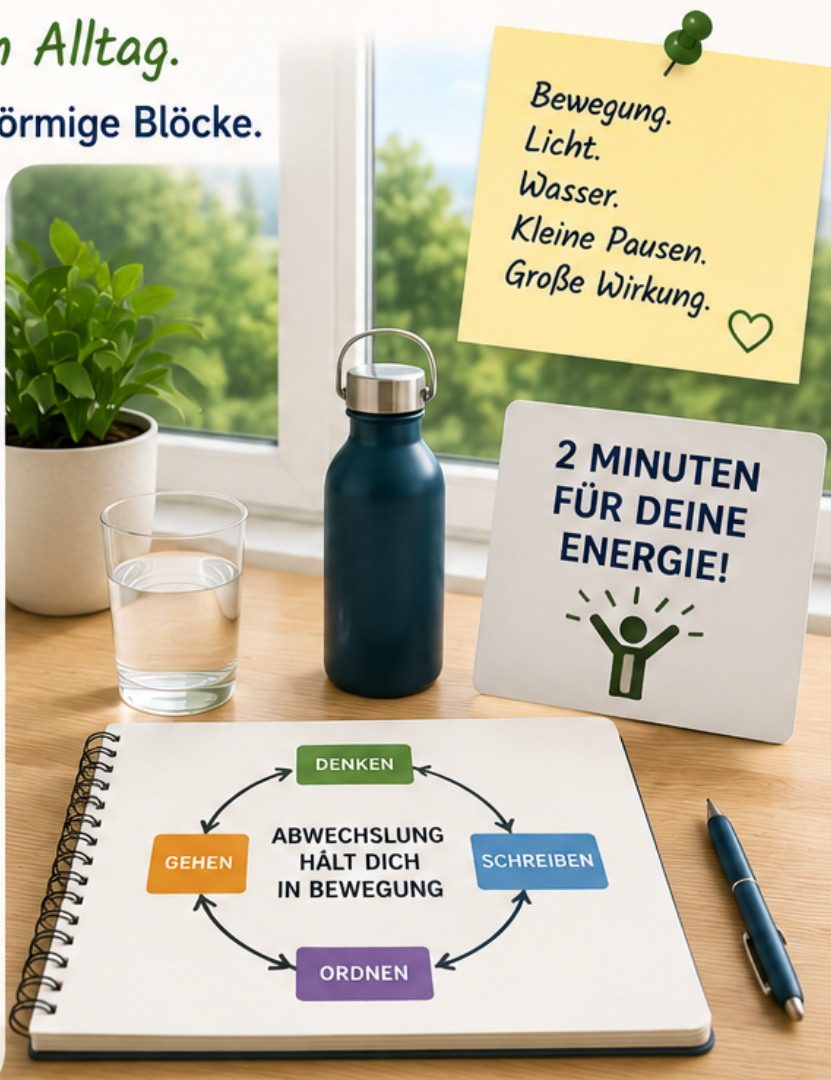
Wann ziehen sich Tage?



Welche Aufgaben machen träge?



Wo fehlt Bewegung oder Abwechslung?



ABWECHSLUNG IST KEIN LUXUS. SIE IST EIN ENERGIEREGLER.



Gleichförmig macht müde.



Wenig Energie. Schlechte Laune.



Kleine Impulse. Neue Energie.



Mehr Fokus. Besserer Tag.