

Dipl. Sportwiss. Pia Maria Vinken, PhD

FOCUS - MOVE - BREATHE

————— *REPEAT* —————



info@minimalmoves.de | +49 (0) 176 - 216 44 519
Menckestr. 24, 04155 Leipzig-Gohlis

Bewegte

Mini-Pause

am Arbeitsplatz:

Lenke deine
Aufmerksamkeit
hintereinander
auf

5 Dinge, die du
siehst,

4 Dinge, die du
spürst,

3 Dinge, die du
hörst,

2 Dinge, die du
riechst,

1 Sache, die du
schmeckst.

Setze oder stelle
dich gerade und
aufrecht hin.

Kreise nun deine
Schultern langsam
und bewusst über
vorne, nach **oben**
und dann nach
hinten unten.

Wiederhole **3x**.
Setze oder stelle
dich nun locker und
entspannt hin.

Fertig!

Atme tief und
bewusst **ein** -
zähle dabei bis 4.

Halte dann
bewusst deinen
Atem **an** - zähle
wieder bis 4.

Atme nun tief
und bewusst
wieder **aus** -
zähle wieder bis
4.

Wiederhole dies
3-5x.

weitere Infos
www.minimalmoves.de



Dipl. Sportwiss. Pia Maria Vinken, PhD