

HOW TO

HOMEOFFICE!

Info – Reihe # 1

1 FRISCHE LUFT TUT GUT

Regelmäßig lüften hält Körper und Geist wach - Sorge spätestens nach einer Stunde für Frischluft.

Hast du einen Balkon oder Garten? Nutze ihn!

Verbringe dort deine Mittagspause oder die Minipause mit einem Getränk oder gesundem Snack.

2 IM HOMEOFFICE ROUTINEN SCHAFFEN

Richte dir einen festen Arbeitsplatz bestmöglich ein und strukturiere deinen Tag mit klaren Zielen.

3 BEWEGUNG INS HOMEOFFICE BRINGEN

Jetzt heißt es Bewegungsmöglichkeiten zu Hause finden. Vor der Arbeit z.B. eine Runde um den Block gehen, mittags die Beine vertreten und nach der Arbeit spazieren oder Individualsport.

4 NEUE ZEITFENSTER NUTZEN

Pendelzeiten fallen aktuell weg. Nutze die gewonnene Freizeit für Aktivitäten, die dir gut tun: z.B. Familienaktivitäten wie Gesellschaftsspiele, beim Spazieren Hörbuch hören, Gartenarbeit.

5 ARBEITEN OHNE ERGONOMISCHEN BÜROSTUHL UND HÖHENVERSTELLBAREN TISCH

Nutze jede Gelegenheiten bei Telefonaten oder in deiner Minipause aufzustehen und den Körper zu mobilisieren/strecken. Ändere regelmäßig deine Sitzposition und variiere gerne mal die Sitzmöglichkeit.

6 ABSCHALTEN ERLAUBT

Denke an stündliche Minipausen von 2-3 Minuten und schalte in der Mittagspause sowie zum Feierabend deine Geräte aus.

7 VERPFLEGUNG OHNE KANTINE

Ein Wochenplan für's Essen reduziert nicht nur die Einkäufe, sondern ermöglicht zu Hause eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Mahlzeiten.