

PAUSE

Hilfreiche Tipps für eine kleine Pause -
zusammengestellt vom Gesundheitszirkel.



Wer Pausen genauso klug nutzt wie die eigene Arbeitszeit, gewinnt dadurch nicht weniger, sondern mehr Zeit, die nach eigenen Wünschen gefüllt werden kann.

Hier gibt es Übungen für kurze Pausen oder zur Stressreduktion:

Gut für mich! Übungen am Arbeitsplatz



Hier finden Sie Informationen, warum Pausen sinnvoll sind:

Gesunde Pausenkultur im Betrieb

