

# 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

