



Du kannst dich nicht mehr richtig konzentrieren, hast aber keine Zeit für eine Bewegungspause? Kein Problem. Hier sind ein paar kurze Übungen, die du im Sitzen ausführen kannst. Wähle dir eine davon aus:

Ideen:

- **Ändere bewusst deine Sitzposition:** Setz dich in den Schneidersitz, schlage die Beine übereinander, drück die Füße fest in den Boden.
- **Wechsle deine Sitzgelegenheit:** statt einem normalen Stuhl hole dir einen Sitzball, Hocker, Sitzsack, ...
- **Strecke deine Arme über den Kopf und stell dir vor, du willst die Decke mit den Fingerspitzen berühren.** Die Füße streckst du unter dem Tisch von dir weg – halte die Position für mindestens 10 Sekunden.
- **Setz dich ganz gerade hin, strecke die Beine nach vorne unter dem Tisch aus, Zehen zeigen nach oben – halte diese Position für 30 Sekunden.**
- **Rutsche ganz nach vorne auf die Kante deines Stuhls. Stütze dich links und rechts von dir mit den Armen ab. Halte dein ganzes Körpergewicht für 10 Sekunden auf den Armen.**
- **Setz dich ganz gerade hin und drehe deinen Kopf langsam von links nach rechts und wieder zurück. Schau nach oben und nach unten. Lege den Kopf zur Seite und dehne den Nacken auf beiden Seiten.**



Ziel: Deine Konzentration wird gefördert und du stärkst deine Nacken- und Rückenmuskulatur.

