

„Fitnessraum“ fürs Büro



Foto: 123rf

Videos für aktive Pausen



<https://www.youtube.com/watch?v=unesm0faZJA>

5:20 Minuten – einfach



<https://www.youtube.com/watch?v=sk0gL4W5mPU>

5:22 Minuten – etwas fordernd



<https://www.youtube.com/watch?v=9gjYZ-2WGOk>

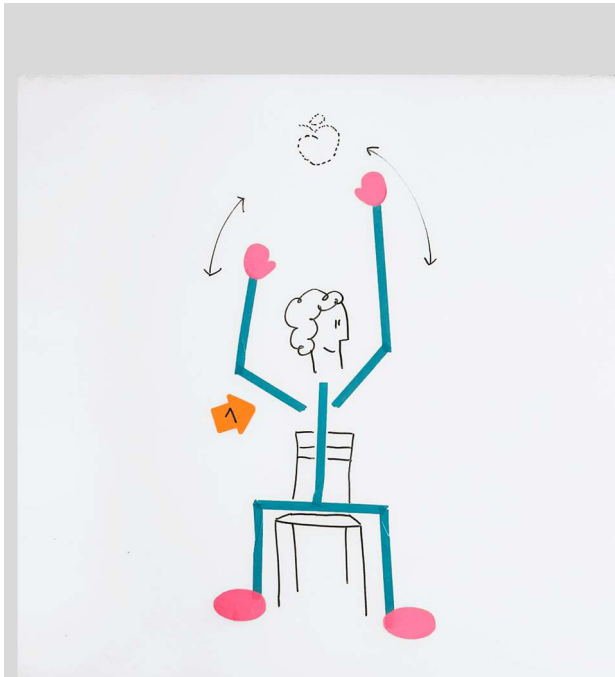
13.36 Minuten – Yoga, sehr wohltuend



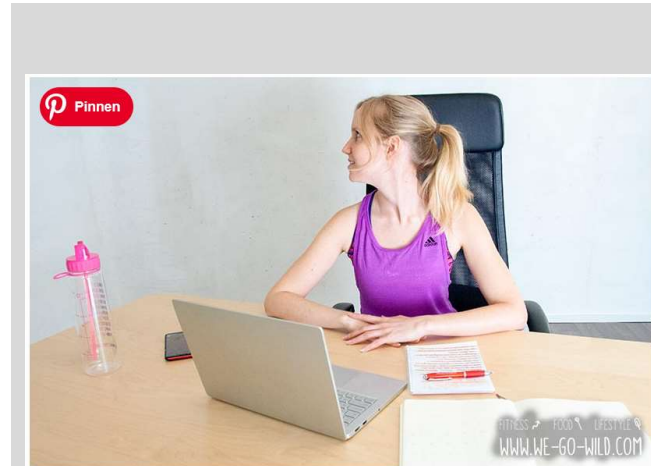
https://www.youtube.com/watch?v=Vor_aSX6cA8

7:49 Minuten – speziell für den Nacken

Bilder und Beschreibungen

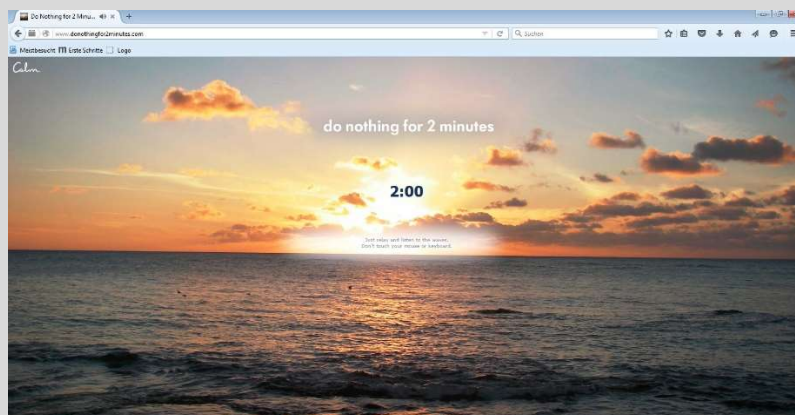


<https://blog.mediaworx.com/office-yoga-10-uebungen-gegen-verspannungen-am-schreibtisch/>



<https://www.we-go-wild.com/buerogymnastik-fit-im-buero>

Zum Entspannen



<http://donothingfor2minutes.com/>