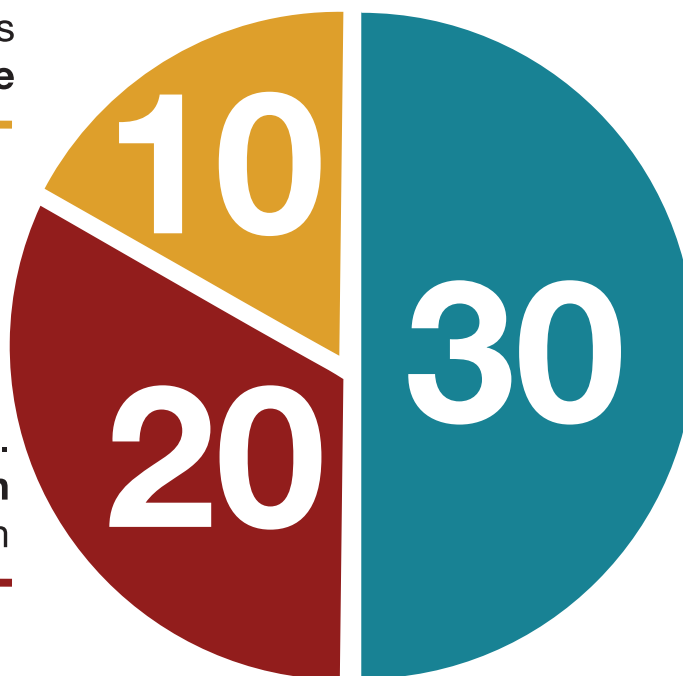




Arbeitsbüro – Alle 10-20-30 Minuten

Entspannen sie Ihren **Nacken** und Ihre **Schultern**, Lassen Sie die Tastatur los und **schütteln Sie die Arme**

Entspannen Sie Ihre **Augen**. Schauen Sie 20 Meter **nach draussen** für 20 Sekunden



Entspannen Sie Ihren **Rücken**. Stehen Sie auf und machen Sie eine Pause oder **arbeiten Sie im Stehen**

