

Bewegung am Arbeitsplatz

Für die Schultern, Nacken und Arme

- ❖ Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen nach hinten ziehen
- ❖ Mit der linken Hand den rechten Ellbogen fassen, den gebeugten Arm hinter den Kopf führen und zum Nacken ziehen
- ❖ Kopf ganz langsam nach links und rechts neigen, nach vorne und nur ganz sanft nach hinten
- ❖ Handfläche seitlich an den Kopf legen und drücken, Kopf übt Gegendruck aus Hand greift über den Kopf und zieht diesen zur Seite. Gegendruck mit dem Kopf.
- ❖ Aufrecht sitzen, Schulterblätter zusammenziehen und lockern
- ❖ Hände hinter dem Nacken verschränken, Kopf langsam auf die Brust sinken lassen, die Dehnung der Wirbelsäule spüren.

Für die Hände

- ❖ Arme gestreckt nach vorne, Finger spreizen und abwechselnd zur Faust
- ❖ Arme gestreckt nach vorne, Hände in den Handgelenken kreisen, auch Gegenrichtung
- ❖ Arme schräg nach oben führen, die Handflächen zur Decke, die Dehnung spüren

Zur Durchblutung der Beine

- ❖ Beine nach vorne strecken, die Füße kreisen
- ❖ Seitlich zur Wand stehen, mit einer Hand abstützen. Ein Bein anheben und seitlich schwingen
- ❖ Hinter den Stuhl stellen (Achtung: ohne Rollen!), beide Hände fassen die Armlehne, Ausfallschritt zur Seite und wieder zurück

Für die Lendenwirbelsäule

- ❖ Aufrecht sitzen, unterer Rücken abwechselnd nach vorne (Hohlkreuz) und nach hinten bewegen
- ❖ Auf dem Stuhl sitzen, die Knie abwechselnd nach oben ziehen



Als junges Mädchen hatte ich an meiner Mutter erlebt, wie sehr das fehlende eigene Einkommen abhängig macht und verhindert, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Ich hatte mir damals geschworen, immer meine eigenen Brötchen verdienen zu wollen, um stets Entscheidungen treffen zu können, die ich für richtig hielt

Ich möchte auch dich darin unterstützen, das Beste aus deinem beruflichen Leben zu machen, deine Chancen zu erkennen und zu ergreifen und persönlich zu wachsen, so wie ich schon viele Seminarteilnehmerinnen und Coachingklientinnen begleitet habe. In mehr als 30 Jahren Berufstätigkeit konnte ich tausende Menschen darin unterstützen, sich persönlich weiterzuentwickeln, ihren beruflichen Weg und ihre persönliche Zufriedenheit zu finden; dies nicht nur bundesweit, sondern auch in Österreich, in

Liechtenstein und der Schweiz. Es war und ist mir eine große Freude zu erleben, wie Menschen aufblühen, wenn sie ihr Potenzial erkennen und bereit sind, Entscheidungen zu treffen und sich auf den Weg zu machen.

Ich bin auch Web- und Buchautorin. Das ist meine Webseite www.navigo-coaching.de und das ist mein Blog www.selbstbewusst-werden.info

Diese Bücher habe ich bisher veröffentlicht

- Erkenne deinen Selbstwert – 253 Übungen für mehr Selbstbewusstsein
- Aufbruch zu neuen Ufern – Gut vorbereitet in den Ruhestand
- Nimm dein Leben in die Hand
- Selbstbewusst kommunizieren
- Mehr Zeit – Arbeit organisieren, Stress mindern, Freizeit gewinnen
- Ich entscheide mich. Jetzt. Wie Sie zu guten Lösungen kommen
- Kein Jahr wie das andere. Leben wie ich es will. Ein Selbstcoachingbuch
- Aufbruch zu neuen Ufern - Gut vorbereitet in den Ruhestand
- Mein Brustkrebs heißt Hermann. Wie er die Räumungsklage erhielt und ich die Zuversicht nicht verlor. Gedanken fördern die Heilung
- Frauen gründen anders. Wie Interessenten zu Kunden werden und der Umsatz steigt

Herzlichst, Ursula