

Inhalt

VORWORT	6
FÜR SCHNELLSTARTER UND KAPITELHOPPER	8
BEVOR ES LOSGEHT: DAS MÜSSEN SIE BEACHTEN!	10
YOGABREAK – PAUSE ZUM ÜBERLEBEN IM BÜRO	14
Was ist Yoga?	14
Wirkung von Yoga	16
YogaBreaks und was sie Ihnen bringen	20
Anwendung im Büroalltag	22
Umgang mit Ihrem Schweinehund	24
MEINE YOGABREAKS	29
Hinweise vorab	29
PSST! – EINFACH HEIMLICH ANFANGEN	35
IM GEHEN – WEGE SINNVOLL NUTZEN	43
IM SITZEN	53
Lockere Schultern	54
Entspannter Nacken	60
Schmerzfrequer Rücken	64
Klarer Kopf	68
Ausgeruhte Augen	72
Flinke Finger und geschmeidige Handgelenke	76
Entlastete Beine	80
IM STEHEN	83
Energieschub – besser als Kaffee	87
Relax – weg mit dem Stress	92
Fokus – für Konzentration	98
Painkiller – schmerzfreier Rücken	102

Power – starke Beine und Durchhaltevermögen	106
Aaah! – bei Aggressionen	110
LUSTIGES	115
PAUSE – MUT ZUR LÜCKE	120
Wo ist die Pausenklingel hin?	120
Warum Pausen Arbeitszeitgewinn schaffen	124
Richtig Pause machen	127
Stress vorbeugen mit Pausen	132
Warnzeichen für schädlichen Stress	135
Wenn Stress zum Burn-out wird	138
Pausen-Check	146
Zusammenfassung	148
SITZEN – DAS NEUE RAUCHEN	149
Volkskrankheit Sitzen	149
Sitz-Experiment	152
Auswirkung auf Körper, Leistung und Stimmung	154
Richtig sitzen	158
Sitz-Tipps für Vielsitzer	162
Sitz-Check	164
Zusammenfassung	166
EFFEKTIV ARBEITEN	167
10 Tipps für den Arbeitstag	169
Mein Rhythmus	172
MEHR ALS EIN BREAK	173
Energizer – Power für den Tag	174
Cool down – entspannt in den Feierabend	180
QUELLEN	186