

LIPfit-News Nr. 5: „Immer schön geschmeidig bleiben!“ - Gesunder Arbeitsplatz

Na, wie warm ist es gerade in Ihrem Büro? Klar, dass wir die Raumtemperatur halbwegs genau einschätzen können und sofort merken, ob es uns zu warm oder zu kalt ist.

Aber wie sieht's denn mit der Luftfeuchtigkeit aus? Etwa 80 Prozent aller Bürobeschäftigten sind von trockener Haut und Augen oder auch ausgetrockneten Schleimhäute in Mund und Nase betroffen. Und sind damit anfällig für Infekte. So können Sie sich schnell und einfach schützen:

<http://www.ikk-gesundplus.de/gesund-leben/gesund-im-beruf/trockene-bueroluft/>

LIPfit-News Nr.6 : „Stress und Hektik adé?!“ - Achtsamkeit im Alltag

Achtsam sein, die Dinge um einen bewusst wahrnehmen, ohne zu bewerten... klingt gut. Aber wie geht das denn? Der Psychologe und Führungskräfte-Coach Roland Kopp-Wichmann zeigt Ihnen was Achtsamkeit im Alltag bedeutet:

„Schließen Sie jetzt Ihre Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Welche Geräusche sind gerade um Sie herum? Lärm von der Straße. Das Lüftergeräusch des Laptops. Stimmen aus einem anderen Raum. Nehmen Sie einfach die verschiedenen Geräusche wahr. Nicht bewerten, nicht erklären, einfach nur hören... Nehmen Sie zwei oder drei tiefe Atemzüge und öffnen Sie wieder Ihre Augen. Spüren Sie dass Sie ein wenig runtergekommen sind? Wie wohltuend das zum inneren Sammeln war?

Diese kleine Achtsamkeitspause können Sie sich mehrmals am Tag ohne nennenswerten Zeitverlust gönnen. Morgens beim Aufwachen. Beim Ankommen auf dem Parkplatz. Wenn Sie Ihren PC hochfahren. Beim Warten in der Kantine. In der U-Bahn auf dem Nachhauseweg. Kurz vorm Einschlafen. Es ist entspannend und dabei so einfach.“ https://www.youtube.com/watch?v=1IQA_IRZNPE

LIPfit-News Nr. 7: „Statt Kaffee auf die Hand!“ - Shiatsu to go

Sie sind häufig unterwegs? Haben nur wenig Zeit? Vor allem nicht für die Dinge, die Ihnen auch gut tun? Shiatsu-to-go ist ein kleiner und schneller Entspannungshelfer – probieren Sie's doch mal schnell aus:

<http://www.zeitblueten.com/news/entspannungsuebungen/>

LIPfit-News Nr. 8 : „Nun sag's doch einfach mal!“ - Wertschätzung im Alltag

Eigentlich ganz einfach: Seinem Gegenüber mit Respekt begegnen - und ihm einfach mal was Positives sagen. Also, wann probieren Sie's mal aus? Hier sehen Sie was Ihnen dann passieren kann...

<https://www.youtube.com/watch?v=dc7rK1MGM6w>

