



Carpe Diem

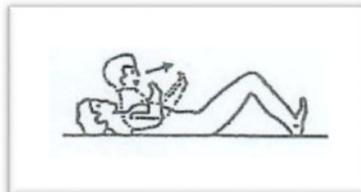
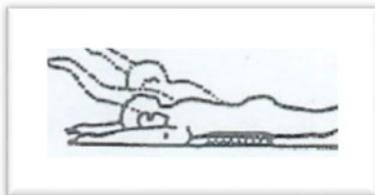
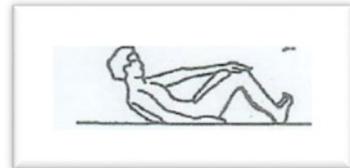
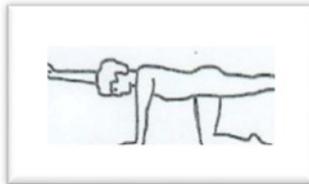
Life above the noise

Bewegung hilft

Die aktuelle Situation ist sicher nicht gesundheitsfördernd, aber Bewegung ist wichtig. Ob im Büro oder Home-Office. Hier ein paar Beispiele zur Stärkung der Muskulatur.

Wohltat für den Körper - Bodenübungen

. Langsam anfangen. 5 min warmlaufen, leichtes Bending, kleines Stretching.
Besser halb begonnen als erfolgreich verzögert. (3/5/15 see unten)



Wem das nicht reicht, kann Yoga machen, Hanteltraining mit Wasserflaschen, Kniebeugen, Liegestütz, Rad fahren, Dauerlauf, Walking, Arm und Schulterkreisen, Hula Hoop Reifen rausholen.

Bewegung ist wichtig, auch für den Gemütszustand – viel Spaß. Bleib gesund

Ulrich Chris Bredemeier
Geschäftsführer

Atemübung
Richtige
Atmung ist wie
staubsaugen.
Die Lunge wird
befreit und stärkt
das Immunsystem.



3/5/15 bedeutet. Mindestens 3 Übungen. 5 Durchgänge, 15 Atemzüge halten

“alles klar? Wenn nicht, nochmal lesen. Man sieht nur das, was man weiß“

Sei du selbst der Wandel, den du von der Welt erwartest

Mahatma Gandhi