Von: **Büroleben - Körperzentriert Arbeiten®** news@bueroleben.de
Betreff: Wie sah dein erster Arbeitsplatz aus?
Datum: 11. Februar 2022 um 12:45
An: office@ioe-fachagentur.eu

BÜRO | LEBEN
estab. 1987

Körperzentrier Arbeiten

PRODUKTE | ANGEBOTE | ERGONOMIE | SERVICE

Moin Volker,

Wie war dein erster Arbeitsplatz eingerichtet? Wie arbeitest du heute?

Wir entwickeln uns immer weiter und machen besonders bei der Gesundheit keine Abstriche mehr.
KA - Körperzentriert Arbeiten® ist unser Konzept, mit dem du deinen Schreibtisch für deine Anforderungen optimieren kannst.

Finde deine Mitte

KA - Körperzentriert Arbeiten® heißt: Richte deinen Arbeitsplatz und deine Tätigkeit **zentriert an deiner Körpermitte** aus und beende so eine einseitige Belastung.

- Bring deinen Bildschirm auf Augenhöhe
- Die Unterlagen liegen mittig, zwischen Tastatur und Monitor
- Mit beiden Händen vor dem Körper am PC? Das geht mit einer Zentralmouse

MEHR ZUM KA-KONZEPT

Hör auf deinen Körper

Körperliche Probleme am Arbeitsplatz treten oft auf, **weil wir zu spät merken, dass etwas nicht stimmt.** Dabei müssen wir nur unsere Sinne ein wenig schärfen.

- Achte auf Signale, die der Körper sendet
- Schau dir deinen Arbeitsplatz genau an
- Check jedes Detail, das deinen Bewegungsraum einschränken könnte
- Trainiere deine Körperwahrnehmung

JETZT 15 MINUTEN YOGA

Bleib in Bewegung

Bewegungsmangel ist nicht gesund, soviel ist klar. Die beste Lösung: mehr Aktivität in den Büroalltag integrieren.

- Regelmäßig wechseln zwischen Stehen und Sitzen, am besten stündlich
- Balance- und Aktivboards bringen Bewegung in die Arbeit im Stehen
- In den Pausen nicht faul rumsitzen, sondern den Puls auch mal hoch treiben

TOOLS FÜR MEHR BEWEGUNG

Keine Lust auf Rückenschmerzen? Bekämpfe Ursachen, nicht Symptome und schaff dir eine ergonomische Arbeitsumgebung! Alles, was du dafür brauchst, findest du auf **Büroleben.de**.
Schau vorbei und entdecke zertifizierte Ergonomieprodukte, hol dir neue Ideen für mehr Aktivität im Alltag und hilfreiche Tipps und Tricks für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz.

Du willst mehr erfahren? Du hast Fragen, Anregungen oder Wünsche?
Wir stehen dir gern zur Verfügung:
kundenservice@bueroleben.de | 040 607787040 | Kontaktformular
Viele Grüße - Dein Büroleben Team

Ihre Kontaktdaten wurden der Adressdatenbank von Ergotrading entnommen. Im Übrigen haben Sie das Recht, jederzeit der Verwendung Ihrer Daten zur Informationsbereitstellung durch Ergotrading zu widersprechen. Falls Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Impressum

IOE Fachagentur - Volker Timm, Oevelgönne 93, 22605 Hamburg

und

ERGOTRADING GmbH, Heisterfeld 11, 25489 Haselau / Hamburg

Geschäftsführer: Volker Timm, Zuständiges Gericht: Amtsgericht Pinneberg
HRB Nummer: HRB 10152, Steuernummer: 18/291/19621, USt.Id.: DE237001010

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte **hier**.