

**Von:** Sandra von Büroleben sandra.manner@bueroleben.de  
**Betreff:** Never out of fashion: Gesundheit im Büro - PREVIEW  
**Datum:** 2. März 2026 um 10:33  
**An:** office@ioe-fachagentur.eu

SV

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klick bitte [hier](#).



powered by  
BUEROLEBEN.DE

Moin David,

New Work, hybride Teams, digitale Tools – die Arbeitswelt verändert sich rasant. Doch ein Thema bleibt zeitlos: die Gesundheit im Büro – und damit die Frage, wie gut wir mit unserem Körper in Kontakt bleiben, während wir arbeiten. Denn ganz gleich, ob im Homeoffice oder im Großraumbüro: Unser Körper nimmt permanent äußere Einflüsse, innere Zustände und kognitive Anforderungen wahr – er arbeitet immer mit.

Mit **KA – Körperzentriert Arbeiten®** lade ich dich ein, diese Körperwahrnehmung zum Ausgangspunkt deiner Büroorganisation zu machen. Erfahre, wie du mit **smarten Routinen, ergonomischen Lösungen und einfachen Impulsen** dein Büro in einen Ort verwandeln kannst, der Leistung, Wohlbefinden und Selbstwahrnehmung gleichermaßen fördert.





## Gesundheit im Büro kommt nie aus der Mode

Viele Studien zeigen, dass eine zentrierte Ausrichtung der Arbeitsmittel die **Effizienz steigert, die Selbstorganisation erleichtert und Stress reduziert**. Das ist die Grundidee des zertifizierten Konzepts **KA – Körperzentriert Arbeiten®**: Arbeitsmittel, Bewegungen und Pausen so zu gestalten, dass sie deinen Körper unterstützen – statt ihn nur zu „benutzen“. Die richtigen Werkzeuge machen dabei den Unterschied.





## Gravity – einfach loslassen

Mach dich bereit für den **Varier Gravity™** Entspannungssessel: Setz dich darauf, drück dich vom Boden weg und lehn dich zurück, bis **deine Beine höher als dein Herz** liegen. In dieser fast schwebenden Position reagiert der Stuhl sanft auf den Rhythmus deiner Atmung und ermöglicht Entspannung in **gefühlter Schwerelosigkeit** – ideal, um nach konzentrierter Bildschirmarbeit Körper und Nervensystem herunterzufahren.

---