

## Bewegte Pause – Impulse für den (Arbeits-)Alltag

### Mobilisation und Kräftigung

- **Schulterkreisen:** erst vorwärts, dann rückwärts, grosse und langsame Bewegungen.
- **Seitneigung:** Arme nach oben, Körper sanft nach links & rechts beugen.
- **Mini-Kniebeugen:** 15x vom Stuhl aufstehen und wieder hinsetzen.
- **Wadenheben:** Auf Zehenspitzen hoch, langsam absenken.

### Koordination

- **Kopf und Schultern:** Kopf nickt Ja, Schultern kreisen rückwärts. Dann: Kopf schüttelt Nein, Schultern kreisen vorwärts.
- **Kreise mit Richtungswechseln:** Hände malen Kreise: rechts vorwärts, links rückwärts – dann wechseln.

### Entspannung

- **Brustöffnung:** Hände hinter dem Rücken verschränken, Brustkorb öffnen.
- **Nacken lösen:** Kopf sanft zur Seite neigen, Schultern tief.
- **Atemfokus:** 3 tiefe Atemzüge, Augen schliessen – bewusst entspannen.

## Weitere Impulse für Ihre Pause?

**Kostenlose virtuelle Bewegungspause:** Immer donnerstags, um 9.45 Uhr bis 10.00 Uhr

**Weitere Informationen und Teilnahme hier:**

[www.gsuenderbasel.ch/kurse/virtuelle-bewegte-pause](http://www.gsuenderbasel.ch/kurse/virtuelle-bewegte-pause)

## Ich freue mich auf die Zusammenarbeit.

Für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden:

Annina Knecht

[a.knecht@gsuenderbasel.ch](mailto:a.knecht@gsuenderbasel.ch)

Tel: 061 551 01 31

[www.gsuenderbasel.ch/unternehmen](http://www.gsuenderbasel.ch/unternehmen)

