



# Pausenexpress „entspannte Pause“ Dienstag, den 11.10.2022 10:00 - 10:15 Uhr

## Nehmen Sie direkt über den Live-Chat am Schnuppertraining teil! Ganz ohne Anmeldung!

Alle, denen das Thema Entspannung besonders wichtig ist, lernen sich mit unserer entspannten Pause in kurzer Zeit effektiv zu entspannen und ihr psychisches Wohlbefinden zu steigern. An jedem Ort (ob am Arbeitsplatz an der FAU oder im Homeoffice) und ohne Kleidungswechsel (die Übungsintensität ist der Bürosituation angepasst).

Jede Pausenexpresseinheit beinhaltet folgende Säulen in der gleichen Reihenfolge:

**Ankommen und Abschalten** mit dem Ziel,

- vom Arbeitsalltag wegzuführen
- auf die bevorstehende Entspannungspause einzustimmen

**Entspannung** mit dem Ziel,

- verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen
- eine bewusste Atmung sowie die Umschaltung von Anspannung und Entspannung zu erlernen
- die Atem- und Herzfrequenz, den Blutdruck und den Muskeltonus zu senken

**Abschluss** mit dem Ziel,

- bewusste Wahrnehmung des Körpers und der Umgebung
- die entspannte Pause abzuschließen

### Übrigens:

Unser Pausenexpress\* findet weiterhin großen Zuspruch. Deswegen bieten wir ihn seit Mai 2022 noch flexibler ohne vorherige Anmeldung **on demand** („**direkt auf Abruf**“) im Online-Live-Format an. So besteht die Möglichkeit, dass Sie die Pausenexpress-Einheiten an unterschiedlichen Wochentagen nutzen – ganz wie es in Ihren individuellen Arbeitsalltag passt - kostenfrei für Sie.

Unsere Trainer/-innen freuen sich auf Sie!

Viele Beschäftigte nutzen die 15-minütige [bewegte Pause](#), um ihre Sitzzeit zu unterbrechen und ihr **körperliches Wohlbefinden** zu steigern. Alle, denen das Thema Entspannung besonders wichtig ist, laden wir zu unserer [entspannten Pause](#) ein. Hier lernen Sie in kurzer Zeit effektiv zu entspannen und Ihr **psychisches Wohlbefinden** zu steigern.

Möchten Sie sich komplett zeit- und ortsunabhängig eine bewegte Pause gönnen? Dann nutzen Sie gerne unsere [Videos](#) oder unser [Übungsposter](#).