

BACK TO ZEN IN 2 MINUTEN

De Witregel-Reeks: ruimte voor de kantoortwist

*Je hoeft niet te wachten tot de werkdag
voorbij is om je rug te ontlasten.*

**Door uren achter elkaar te
zitten, staat er een
constante druk op je
onderrug.**

Dit leidt tot stijfheid en verlies van focus.

De Kantoortwist

- **Zit** rechtop met je voeten plat op de vloer. Verleng je rug zo lang mogelijk.
- **Plaats** je linkerhand op je rechterknie of pak de leuning van je stoel vast.
- **Draai** je borstkas rustig naar rechts en kijk over je schouder.

Neem vijf diepe ademhalingen en wissel.

Lekker gewerkt.

*Je rug is soepel,
Je heupen hebben ruimte,
Je nek is ontspannen.*

Je bent er weer.

Actieve rust: jouw brandstof voor op de werkvloer

Durf jij de pauze-knop in te drukken voor je team?

In sessies vanaf 30 minuten breng ik de actieve rust in jouw team. Stuur een bericht voor de mogelijkheden.