WILLKOMMEN ZUM BOXENSTOPP

Hier können Sie Ihre Akkus laden, sich entspannen und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

WARUM?

Der Körper ist so konstruiert, dass wir neben einer langen Schlafphase in der Nacht am besten noch 1–2 Schlaf- oder Ruhephasen tagsüber brauchen. Diese folgen dem individuellen Biorhythmus eines jeden Menschen. Meistens kommt es um die Mittagszeit und gegen Abend zu einem Rückgang der Leistungsfähigkeit und Konzentration – dies sind dann die idealen Zeitpunkte, um die eigenen Akkus wieder aufzuladen.

Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit von kurzen Pausen für die eigene Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit.

WAS?

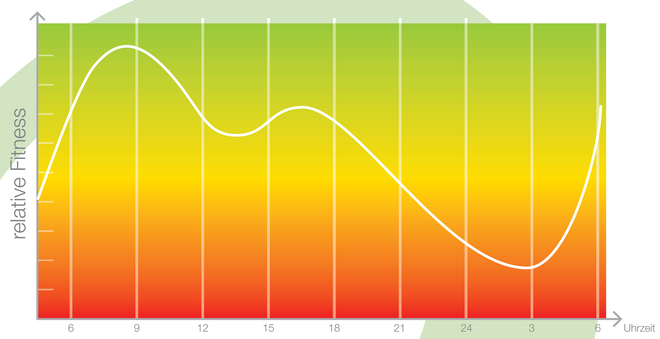
Der menschliche Körper braucht Zeiten für Regeneration. Genau wie Spitzensportler und andere Höchstleister zwischen Zeiten der Anspannung auch immer Zeiten der Entspannung haben, so findet in den kleinen körperlichen und geistigen Pausen der menschliche Körper Zeit für Regeneration und Wachstum. Leistungssportler wissen, dass man nur in Pausen besser wird.

WIE?

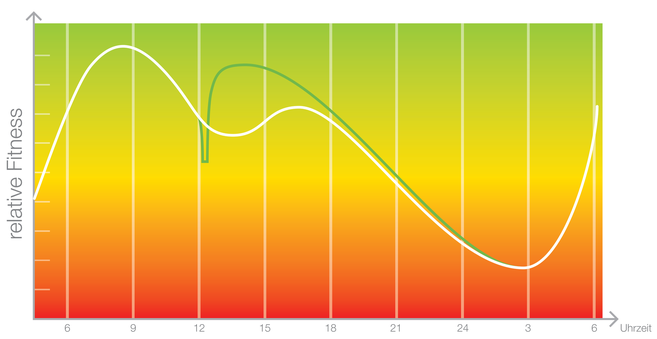
10 bis 20 Minuten reichen, um die Akkus zu laden. Die Augen zu schließen entlastet das Gehirn, welches einen Großteil der Rechenleistung braucht, um die visuellen Eindrücke zu verarbeiten.

WOZU?

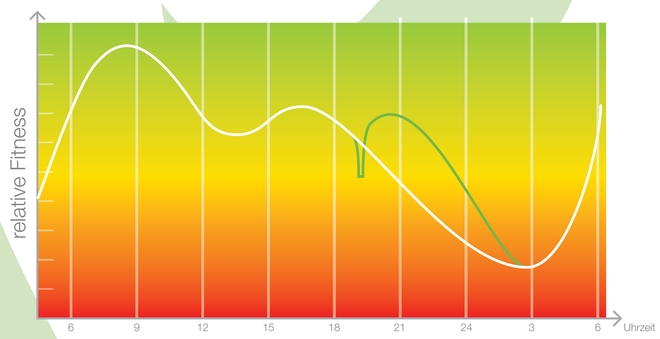
Mentale Boxenstopps sind wie das Laden eines Akkus. Ein kurzer Moment reicht und die Akkus sind wieder voll – das Wohlbefinden wird noch mehr gesteigert. Außerdem wird der Stresslevel gesenkt, die Lebensqualität erhöht und alles geht leichter.



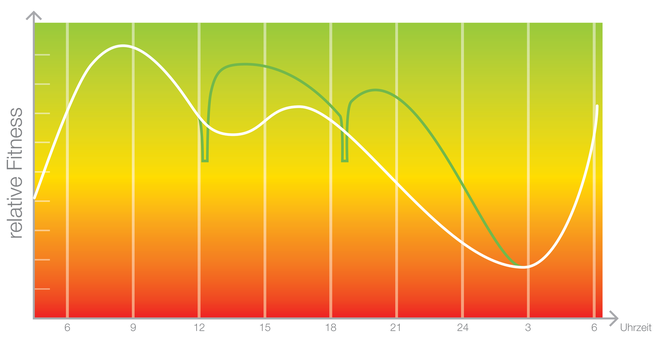
OHNE RUHEPHASE



MIT RUHEPHASE AM MITTAG



MIT RUHEPHASE AM ABEND



MIT RUHEPHASE AM MITTAG UND ABEND

HIER KÖNNTE IRGENDWAS STEHEN. EINE ART IMPRESSUM ODER DERGLEICHEN. © 2012