

BELÜFTUNG, BEWEGUNG UND ATMUNG



RICHTIGES LÜFTEN

- Eine angemessene Belüftung in Innenräumen ist entscheidend für frische Luft und verbesserte Konzentration
- Schocklüftung, indem alle Türen und Fenster für 3-10 Minuten weit geöffnet werden, ist die effektivste Belüftungsmethode



FRISCHE LUFT UND BEWEGUNG IM FREIEN

- Frische Luft und Bewegung im Freien bieten Vorteile für die Stimmung, die Durchblutung, den Stoffwechsel und das Immunsystem
- Regelmäßige Bewegung kann Müdigkeit bekämpfen, die Motivation steigern und sollte angenehm und nicht zu anstrengend sein

ATEMÜBUNGEN

- Tiefes und ruhiges Atmen kann physiologische Entspannungsreaktionen auslösen und Stress reduzieren
- Gängige Atemübungen umfassen vollständiges Atmen, 4-6-8 Atmen, Wechselatmung usw.

