

Meer ontspanning met minipauzes Challenge

Kies een van de onderstaande manieren om in één tot en met vijf minuten pauze te nemen. Probeer het drie tot en met vijf dagen achter elkaar uit. Wat heb je ervaren? Wat heeft je goed gedaan? Hou een collega op de hoogte van je ervaringen!

Vijf suggesties voor minipauzes:

1

Beweeg!

Van de ene naar de andere (online) vergadering? Neem vijf minuten pauze en doe ... buikspieroefeningen ... loop trap ... doe jumping jacks ... spring touwtje ... oftewel doe intensieve oefeningen!



Doe een ademhalingsoefening

Ga rustig zitten en begin langzaam vier tellen in te ademen en vier tellen uit te ademen. Gaat dat goed? Verleng het uitademen naar acht tellen ... dus vier tellen inademen en acht tellen uitademen. Gaat dat ook goed? Hou dan na het inademen je adem even vast. Dus vier tellen inademen, vier tellen je adem vasthouden en acht tellen uitademen. Doe de oefening twee tot en met drie minuten.

2

3

Dans!

Maak een playlist met je favoriete dansmuziek of zet 'm op een andere manier klaar. Neem je kans tussen afspraken door of vraag in een online vergadering om drie minuten pauze. Je kans gepakt of gevonden? Zet je muziek aan ... en ... dans!



Masseer

Zet een timer op één tot en met vijf minuten en doe je ogen dicht. Geef jezelf een massage: je schedel (vooral ook de randjes achter in je nek), je gezicht, je oren, je schouders en je nek. Doe rustig aan en focus op wat je voelt. Met je ogen dicht is het makkelijker om je aandacht bij de massage te houden.

4

5

Neem een momentje voor jezelf

Knip de kaartjes van de volgende pagina uit en hussel ze. Ga rustig zitten, trek één kaartje, doe je ogen dicht en verbeeld jezelf één minuut lang wat er op het kaartje staat. Gebruik hierbij al je zintuigen en geniet ervan!



Stel je voor...dat je naar de
geluiden van een
GIERENDE WIND
luistert

Stel je voor ...
dat je naar de
GOLVEN IN DE BRANDING
kijkt

Stel je voor ...
dat je voelt hoe je met je
HANDEN EEN KAT
zachtjes aait

Stel je voor ...
dat je de smaak van
VERSE AARDBEIEN
proeft

Stel je voor ...
dat je naar een
VELD VOL KLAPROZEN
kijkt

Stel je voor ...
dat je naar de geluiden van
EEN FANFARE
luistert

Stel je voor ... dat je
REGENDRUPPELS
op je gezicht voelt vallen

Stel je voor ...
dat je de smaak van
EEN CITROENIJSJE
proeft

Stel je voor ...
dat je de geur van
VERSE KOFFIE
ruikt

Stel je voor ... dat je naar
**EEN SCHITTERENDE
ZONSONDERGANG**
kijkt