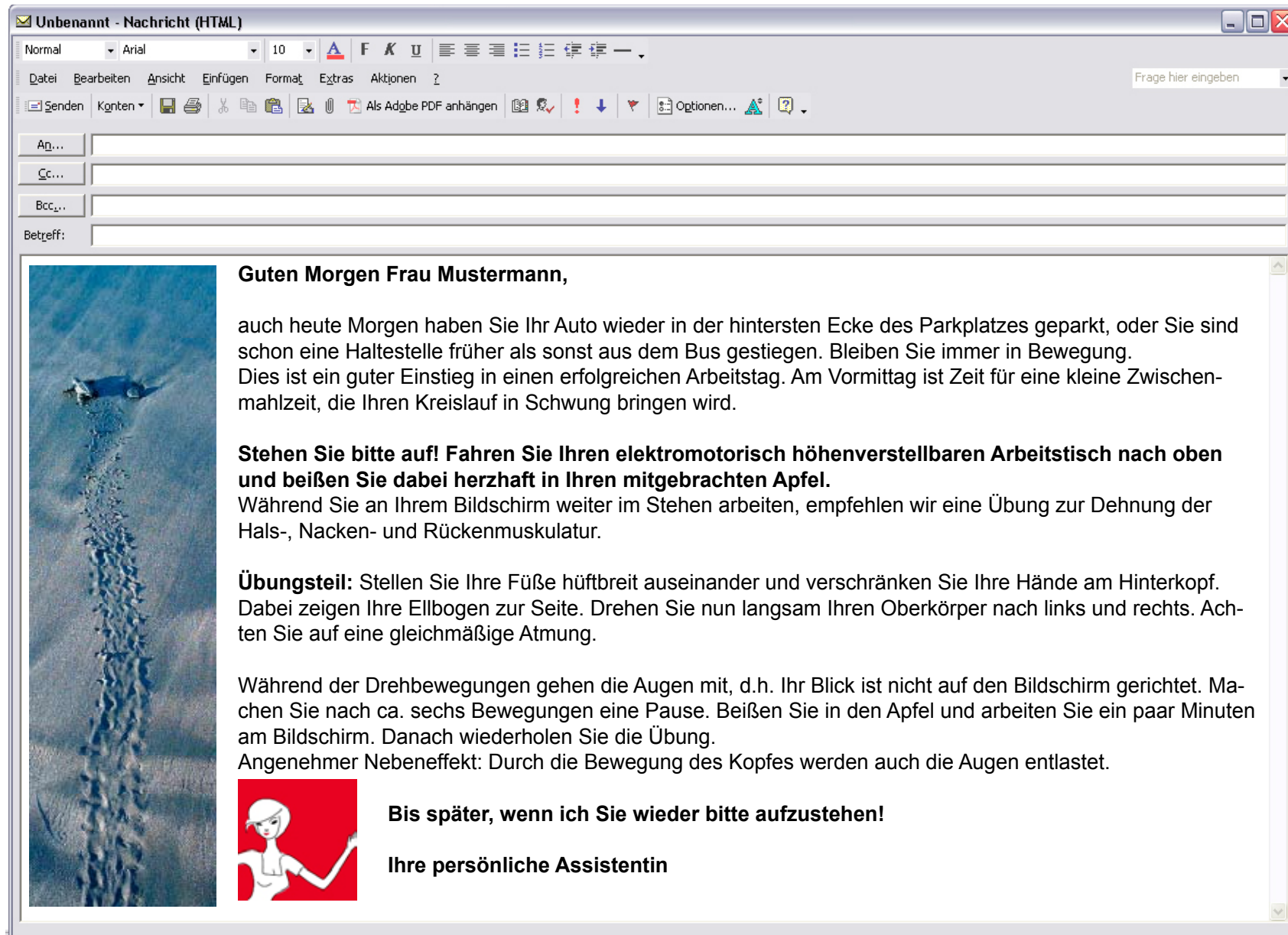


So könnte Ihre Email von



aussehen

STEHAUFL
aktion 



Guten Morgen Frau Mustermann,

auch heute Morgen haben Sie Ihr Auto wieder in der hintersten Ecke des Parkplatzes geparkt, oder Sie sind schon eine Haltestelle früher als sonst aus dem Bus gestiegen. Bleiben Sie immer in Bewegung. Dies ist ein guter Einstieg in einen erfolgreichen Arbeitstag. Am Vormittag ist Zeit für eine kleine Zwischenmahlzeit, die Ihren Kreislauf in Schwung bringen wird.


Stehen Sie bitte auf! Fahren Sie Ihren elektromotorisch höhenverstellbaren Arbeitstisch nach oben und beißen Sie dabei herzhaft in Ihren mitgebrachten Apfel.

Während Sie an Ihrem Bildschirm weiter im Stehen arbeiten, empfehlen wir eine Übung zur Dehnung der Hals-, Nacken- und Rückenmuskulatur.

Übungsteil: Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander und verschränken Sie Ihre Hände am Hinterkopf. Dabei zeigen Ihre Ellbogen zur Seite. Drehen Sie nun langsam Ihren Oberkörper nach links und rechts. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.

Während der Drehbewegungen gehen die Augen mit, d.h. Ihr Blick ist nicht auf den Bildschirm gerichtet. Machen Sie nach ca. sechs Bewegungen eine Pause. Beißen Sie in den Apfel und arbeiten Sie ein paar Minuten am Bildschirm. Danach wiederholen Sie die Übung.

Angenehmer Nebeneffekt: Durch die Bewegung des Kopfes werden auch die Augen entlastet.

 **Bis später, wenn ich Sie wieder bitte aufzustehen!**

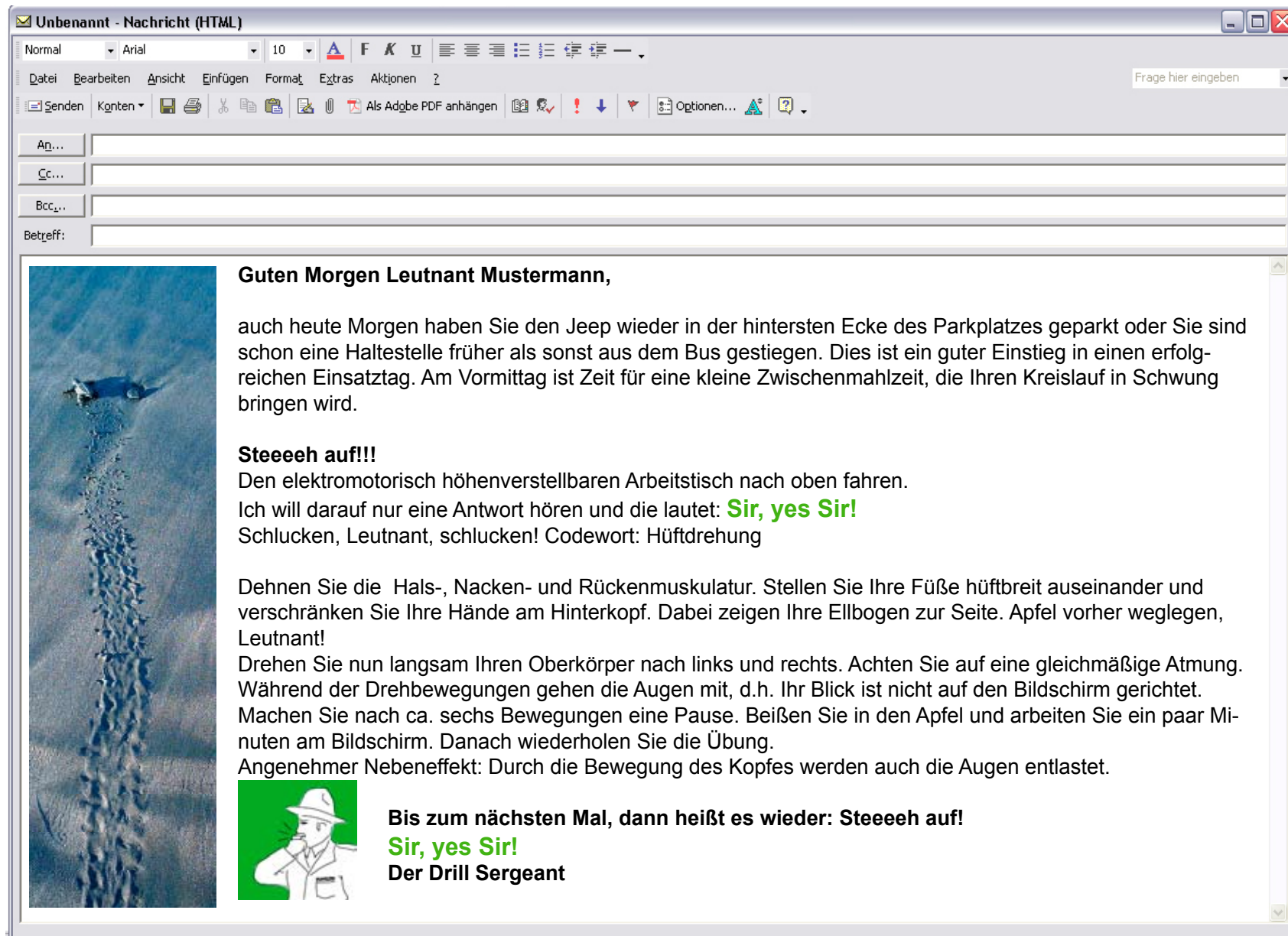
Ihre persönliche Assistentin

So könnte Ihre Email von



aussehen

STEH AUF
aktion 




Unbenannt - Nachricht (HTML)

Normal Arial 10

Datei Bearbeiten Ansicht Einfügen Format Extras Aktionen

Senden Kopieren Drucken Ausschneiden Einfügen Als Adgabe PDF anhängen Optionen...

Ad...
Cc...
Bcc...
Betreff:



Guten Morgen Leutnant Mustermann,


auch heute Morgen haben Sie den Jeep wieder in der hintersten Ecke des Parkplatzes geparkt oder Sie sind schon eine Haltestelle früher als sonst aus dem Bus gestiegen. Dies ist ein guter Einstieg in einen erfolgreichen Einsatztag. Am Vormittag ist Zeit für eine kleine Zwischenmahlzeit, die Ihren Kreislauf in Schwung bringen wird.

Steeeh auf!!!

Den elektromotorisch höhenverstellbaren Arbeitstisch nach oben fahren.
Ich will darauf nur eine Antwort hören und die lautet: **Sir, yes Sir!**
Schlucken, Leutnant, schlucken! Codewort: Hüftdrehung

Dehnen Sie die Hals-, Nacken- und Rückenmuskulatur. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander und verschränken Sie Ihre Hände am Hinterkopf. Dabei zeigen Ihre Ellbogen zur Seite. Apfel vorher weglegen, Leutnant!

Drehen Sie nun langsam Ihren Oberkörper nach links und rechts. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Während der Drehbewegungen gehen die Augen mit, d.h. Ihr Blick ist nicht auf den Bildschirm gerichtet. Machen Sie nach ca. sechs Bewegungen eine Pause. Beißen Sie in den Apfel und arbeiten Sie ein paar Minuten am Bildschirm. Danach wiederholen Sie die Übung.
Angenehmer Nebeneffekt: Durch die Bewegung des Kopfes werden auch die Augen entlastet.

 **Bis zum nächsten Mal, dann heißt es wieder: Steeeeh auf!**
Sir, yes Sir!
Der Drill Sergeant

So könnte Ihre Email von



aussehen

STEH AUF
aktion 


Unbenannt - Nachricht (HTML)

Normal Arial 10

Datei Bearbeiten Ansicht Einfügen Format Extras Aktionen

Senden Konten Als Adobe PDF anhängen Optionen

Ad...
Cc...
Bcc...
Betreff:



Guten Morgen Frau Mustermann,

auch heute Morgen haben Sie Ihr Auto wieder in der hintersten Ecke des Parkplatzes geparkt oder Sie sind schon eine Haltestelle früher als sonst aus dem Bus gestiegen. Dies ist ein guter Einstieg in einen erfolgreichen Arbeitstag. Am Vormittag ist Zeit für eine kleine Zwischenmahlzeit, die Ihren Kreislauf in Schwung bringen wird.


Steh auf! Fahren Sie Ihren elektromotorisch höhenverstellbaren Arbeitstisch nach oben und beißen Sie dabei herzhaft in Ihren mitgebrachten Apfel.

Während Sie an Ihrem Bildschirm weiter im Stehen arbeiten, empfehlen wir eine Übung zur Dehnung der Hals-, Nacken- und Rückenmuskulatur.

Übungsteil: Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander und verschränken Sie Ihre Hände am Hinterkopf. Dabei zeigen Ihre Ellbogen zur Seite. Drehen Sie nun langsam Ihren Oberkörper nach links und rechts. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.

Während der Drehbewegungen gehen die Augen mit, d.h. Ihr Blick ist nicht auf den Bildschirm gerichtet. Machen Sie nach ca. sechs Bewegungen eine Pause. Beißen Sie in den Apfel und arbeiten Sie ein paar Minuten am Bildschirm. Danach wiederholen Sie die Übung.

Angenehmer Nebeneffekt: Durch die Bewegung des Kopfes werden auch die Augen entlastet.



Bis zum nächsten Mal, wenn es wieder für Sie heißt: Steh auf!

Ihr Office Manager