

Weber

Bewegte Arbeit - Time to move!

Haltung, Bewegung, Entspannung bei der Arbeit

Geht es Ihnen auch so? Sie erledigen Ihre Arbeit in monotoner Haltung, sitzend oder stehend und mit immer gleichen Bewegungsabläufen. Zum Ausgleich treiben die einen Sport, andere absolvieren aus gesundheitlichen Gründen spezielle Trainings. Anders Ludmilla Weber: »Warum telefonieren Sie nicht mal im Liegen?«, fragt sie etwa. Nach dem Motto »Integration statt Kompensation« zeigt sie, wie Haltung, Bewegung und Entspannung Abwechslung in Ihren Arbeitsalltag bringen – ohne zeitlichen oder finanziellen Aufwand. Die Anregungen sind einfach umsetzbar, sei es durch Veränderung der Abläufe oder die Gestaltung der Umgebung – denn Arbeitsraum ist Lebensraum! Das Buch enthält eine Fülle fundierter Informationen, praktische Anleitungen, Tipps, Checklisten, Fragebögen und Praxisbeispiele. Es ist sowohl anspruchsvolles Sachbuch als auch vergnüglicher Ratgeber.



35,00 €

32,71 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783039090488

Medium: Buch

ISBN: 978-3-03909-048-8

Verlag: Versus

Erscheinungstermin: 30.06.2006

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 2. überarbeitete Auflage 2006

Produktform: Gebunden

Gewicht: 485 g

Seiten: 127

Format (B x H): 190 x 230 mm

