

Micro *pauze* challenge



- Water drinken: drink bewust een glas water
 - Adem oefening: 1 minuut rustig in- en uitademen.
 - Stretchen: even rekken en strekken bij je werkplek.
 - Koffie mindful drinken: geniet van geur en smaak.
 - Lunchwandeling: naar buiten voor frisse lucht.
 - Pomodoro techniek: 25 min. focus + 5 min. pauze.
 - Glimlach: lach bewust, voel de ontspanning.
- =====



MA

--	--	--	--	--	--	--

DI

--	--	--	--	--	--	--

WOE

--	--	--	--	--	--	--

DO

--	--	--	--	--	--	--

VRIJ

--	--	--	--	--	--	--



VUL IN EN WIN!