

Stress lass nach!

Auszeit-Tipps mit Bübchen Bio-Calendula



Just done it

Sich über unerledigte To-Do-Listen ärgern? Keine gute Idee. Besser: Done-Listen. Schreiben Sie am Ende des Arbeitstages auf, was Sie heute alles geschafft haben. Macht gute Laune und den Kopf frei für Neues.



Machen Sie sich locker!

Zum Beispiel mit dieser Dehnübung: Die Hände auf die Schultern legen und mit den Fingerspitzen die Nackenmuskeln massieren. Dann Handflächen auf den Schultern lassen und wie beim Rückenraulen die Arme in großen Kreisen bewegen.



Zungenschlag

Einfaches Mittel gegen einen steifen Nacken: Zunge fest an den Gaumen pressen. Dadurch wird die Unterlippe entspannt und die Muskelgruppe zwischen Hals und Schultern gelockert.



Das Besondere an Calendula

Calendula wird bereits seit der Antike für die Behandlung von Wunden und Entzündungen verwendet

Sie regt die Blutzirkulation und Zellerneuerung an und lässt die Haut frischer und gesünder aussehen

Bübchen verwendet Calendula mit zertifizierter Bio-Qualität aus kontrolliertem, vorwiegend heimischen Anbau



Schnell schön

Schnelle Entspannung bieten Express-Programme, etwa eine Teilkörpermassage in der Mittagspause. Noch unkomplizierter: Die Masseurin direkt an den Arbeitsplatz bitten. Abschließend zaubert Calendula Gesichtspflege Creme Entspannung ins Gesicht.

Ich kann dich gut riechen

Stress lässt sich ganz leicht wegschnupern: Jasmin etwa wirkt beruhigend, Pfefferminze erfrischend und Orange fördert die Kreativität. Einfach zwischendurch an einem ätherischen Öl riechen und das duftende Kopfkino genießen.



Komm, wir machen Pilardio

Pilardio ist nicht der Name eines Promi-Kindes aus Hollywood, sondern ein neuer Fitness-Trend, der Pilates mit Cardiotraining verbindet. Fördert die Konzentration, macht gute Laune und ganz viel Spaß. Eine Dusche mit dem Wasch & Badegel mit Bio-Calendula sorgt für absolute Entspannung.

Ich bin dann mal weg

In Japan ist Powernapping ein Zeichen von Einfluss und Macht. Und auch eine Studie der NASA beweist, dass ein kurzer Mittagsschlaf die Konzentrationsfähigkeit signifikant verbessert. Also: Augen zu und entspannen!



Farbklecks

Stellen Sie orangefarbene Blumen oder Accessoires auf Ihren Schreibtisch! Die Farbe wirkt anregend und belebend und sorgt für gute Laune zwischendurch.

Entspannung auf Knopfdruck

Drücken Sie sanft mit dem Daumen auf eine beliebige Stelle auf Ihrer Hand und denken Sie an ein schönes Erlebnis. Speichern Sie diese Erinnerung in Ihrem Kopf ab. In stressigen Situationen rufen Sie dann genau diese Erinnerung wieder hervor, indem Sie den Punkt drücken.

