Homeoffice-Gymnastik mit Instagram-Star Arthur

Wer kennt das nicht: Rückenschmerzen durch eine ungünstige Sitzhaltung. Positionieren Sie sich möglichst mittig auf Ihrem Bürostuhl und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die linke und dann auf die rechte Seite. Bewegen Sie sich nur langsam und spüren Sie sanft in den Sessel hinein. Atmen Sie tief durch. Vergessen Sie jeglichen Stress. Mehr dazu unter Arthur the Beagle