



Arbeits- und Gesundheitsschutz: Yoga digital im Home-Office

WANN: **Dienstag**, 16. März 2021 von 17 bis 18Uhr
(bitte ca. 5 Min vorher einloggen)

WO: **Zoom:** <https://us02web.zoom.us/j/82438683663>
Meeting-ID: 824 3868 3663

Mit: Margit Kreutzer (Yogaraum Aalen)

Arbeiten, so gesund wie möglich:

Die IG Metall befindet sich aktuell in einer von Corona geprägten Tarifrunde. Es geht um eine angemessene Entgeltsteigerung, Beschäftigungssicherung, Übernahme von Dual-Studierenden und vor allem, um die Sicherung bestehender tariflicher Standards.

Gesundheits- und Arbeitsschutz in Zeiten von Corona ist für uns ein weiterer wichtiger Punkt. Wir alle wissen, wie wichtig Bewegung für unseren Körper und vor allem auch unsere psychische Gesundheit ist. Im Büroalltag ist Bewegung oft Mangelware. Sportliche Freizeitaktivitäten, der Besuch im Fitnessstudio und sogar der morgendliche Weg zur Arbeit fallen oftmals weg.

Studien zeigen, dass Yoga nachweislich arbeitsbedingten Stress reduzieren kann. Die innere Ruhe wird erhöht und das körperliche und geistige Stresslevel nehmen ab. Forscher sind außerdem der Ansicht, dass bereits nach kurzer Zeit Stress effektiv abgebaut und die psychische Gesundheit gefördert werden kann.

Also los geht's: Alles was ihr braucht sind eine weiche Unterlage und bequeme Kleidung. Einfach mal ausprobieren und der mentalen Erschöpfung erst gar keine Chance geben.

KONTAKT

Alexander Relea-Linder, Gewerkschaftssekretär IG Metall Aalen
Telefon: +49(0)176 631790 99, E-Mail: alexander.relea-linder@igmetall.de

IGM/SMT
goes
YOGA