

# Bewegungs-Snacks & Entspannungsübungen fürs Homeoffice

## Bewegungs-Snacks

**Kurze Wachmacher (unter 2 Min) z.B. nach der Mittagspause**

- [Arme klopfen](#)
- [Schüttelübung](#)

**Kurze Übungen (3 - 8 Min) z.B. zwischen 2 Lernblöcken**

**Yoga**

- [Yogaübung Berg](#)
- [Yogaübungen für Nacken und Rücken im Homeoffice](#)
- [Atem-Bewegungsübung mit Energievisualisierung](#)

**Dehnübungen (Sport/Gymnastik/Physio)**

- [Nackенmuskeln dehnen](#)
- [Playlist zu kurzen Homeofficeübungen](#)

**Längere Übungen (10 – 20 Min) – Fitness**

- [Hochschulsport Osnabrück: Pausenexpress Schultern & Arme](#) (18 Min)
- [Playlist Digitaler Pausenexpress](#)
- [Playlist Pick & Mix-Workout](#) (viele kurze Videos zum selber mixen)

## Entspannungsübungen

- [Online-Entspannungsübungen von der TK](#)
- [AOK-Video zum Bodyscan](#) (14 Min)
- [Hochschulsport Osnabrück Playlist Meditation](#) (10-13 Min):