

Pausebogen af Klaus Kornø Rasmussen



Klaus Kornø Rasmussen
Pausebogen
92 sider
Frydenlund

Et godt og nyttigt værktøj i en hverdag fyldt med ufordringer for en arbejdsbi, tænker og analytiker. På den fede måde. Mange gode øvelser får os til at blive mere opmærksom på kroppen og fortæller os, at vi skal have mindst tre pauser i løbet af en arbejdsdag. Der er lidt for meget teori i bogen, netop fordi vi har behov for pauser fra viden, skrift og computere kan det komme til at virke selvmodsige. Omvendt er det dejligt at blive opmærksom på, hvad man kan stille op fysisk med sig selv for at få mere energi og være mere effektiv i hverdagen.

Ofte er det jo sådan, at når man er stresset, har man behov for at gå lige til sagen og finde et smart trick, der kan afhjælpe ens anspændte tilstand. Også her er der hjælp at hente.

Bogen er fyldt med afsændingsøvelser over hele kroppen og også med viden og holdninger! En udmærket lille brugs- og vidensbog.