



**Thomas Reformat**

**Lohnende Pausen - Gekonnt Auftanken“  
Aktive und entspannende Ausgleichstechniken  
für den Bildschirmarbeitsplatz**

"Mach mal Pause - "Wenn man an einer Sache Spaß hat, dann nimmt man sie auch ernst" (Gerhard Uhlenbruck)"

Wer kennt das nicht: noch ein Telefonat und noch eine letzte Mail usw. - am Ende werden die wichtigen Pausen oft vergessen.

Dieser Workshop hat eine sehr praktische Ausrichtung und vermittelt schwerpunktmäßig verschiedenste aktive und entspannende Pausentechniken für den Arbeitsalltag.

- Bedeutung von Pausen für den Organismus
- Praxis: Aktive und entspannende Ausgleichsübungen direkt am Arbeitsplatz
- Die unauffälligen Fitmacher für Großraumbüros
- Kostbare Augenblicke - gezielte Augenübungen für Bildschirmarbeitsplätze
- Beispiele für prozessbegleitende Gesundheitsprogramme im BGM für eine verbesserte Pausenkultur (Bsp. Qualifizierung von Bewegungsmultiplikatoren, Implementierung des webbasierten Gesundheitsprogramms "froach-wirksame Minipausen")

---

**Thomas Reformat**, Jahrgang 1976, Dipl.-Psychologe & Physiotherapeut, seit 2001 Inhaber relax-Gesundheitsmanagement und seit 2011 Gesellschafter Froach Media GmbH, BGM-Beratung & Trainings, Entwicklung von digitalen Gesundheitsmedien, Experte für Gesundheitsprogramme im BGM: "Wirksame Minipausen im Arbeitsalltag"

---

Thomas Reformat  
Froach Media GmbH, Friedenstr. 92b, 10249 Berlin  
T. 030 679 508 40, E-Mail: [thomas.reformat@froach.de](mailto:thomas.reformat@froach.de)  
Internet: [www.froach.de](http://www.froach.de)