

# Tipps für eine bewusste Körperhaltung

## Eine gute Haltung beginnt mit Aufmerksamkeit

Eine bewusste Körperhaltung bedeutet nicht, den ganzen Tag kerzengerade zu stehen oder zu sitzen. Viel wichtiger ist es, den eigenen Körper wahrzunehmen und die Haltung regelmäßig zu verändern. Kleine Anpassungen im Alltag können dazu beitragen, sich wohler zu fühlen und Bewegungen bewusster auszuführen.

## Sitze dynamisch

Verändere deine Sitzposition regelmäßig. Unterschiedliche Sitzhaltungen entlasten den Körper mehr als langes Verharren in einer Position.

## Stehe auf und bewege dich

Unterbrich längere Sitzphasen möglichst regelmäßig mit kurzen Geh- oder Bewegungspausen.

## Schultern locker lassen

Lass die Schultern entspannt nach unten sinken und vermeide dauerhaftes Hochziehen.

## Kopf bewusst ausrichten

Halte den Kopf möglichst in einer natürlichen Position und vermeide es, dauerhaft nach unten auf Handy oder Laptop zu schauen.

## Arbeitsplatz anpassen

Passe Stuhl, Tisch und Bildschirm an deine Körpergröße an, damit du bequem arbeiten kannst.

## Auf den Körper hören

Nimm Verspannungen oder Müdigkeit als Signal wahr, die Haltung zu verändern oder eine kurze Pause einzulegen.

## Bewegung in den Alltag integrieren

Spaziergänge, Dehnübungen und Mobilisation helfen dabei, den Körper beweglich zu halten.

## Mein Tipp

Perfekte Haltung gibt es nicht. Entscheidend ist, regelmäßig in Bewegung zu bleiben und bewusst auf die Signale des eigenen Körpers zu achten. So unterstützt du langfristig das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.