



M i k r o t a u k o k a l e n t e r i

Pieniä taukoja, suurta vaikutusta!

Klaus Laine – Palautuspolku™

Terveystieteen maisteri

Stressinhallinnan ja palautumisen asiantuntija

Mikrotaukokalenteri

Päivä	Aamupäivä (9-11)	Iltapäivä (13-15)	Loppupäivä (15-17)
Ma	Silmäliikeharj,	Tauko ulkona	Seisomaannousu ja hengitys
Ti	Venyttely (2min)	Käsien ravistelu	Katse kauas
Ke	20-20-20 -sääntö	Palleahengitys	Lyhyt kävely (3-5 min)
To	Mikromeditaatio (1 min)	Olkapäiden pyöritys	Taukoääni - hiljainen hetki
Pe	Kiitollisuus hengitys	Seisomaannousu	Kehon skannaus (lyhyt)

Kiitos!

Mikrotauoat ovat pieniä tekoja, joilla on suuri vaikutus. Tämä kalenteri auttaa sinua ottamaan ensimmäisen askeleen kohti parempaa palautumista työpäivän aikana.

- ♦ Lisää palautumisvinkkejä ja materiaaleja:

www.palautuspolku.fi

📖 Lue kirja: Pieni tauko – Suuri voima

🎓 Osallistu verkkokurssille: Palautuspolku™

Klaus Laine – Palautuspolku™ Terveystieteen maisteri,
stressinhallinnan asiantuntija

