

Maj

- > **Tag cyklen på arbejde evt. bare noget af vejen**
Styrker kondition og mentalt overskud.
- > **Kig ud af vinduet i 40 sekunder**
Lader hjernen op og øger koncentrationen.
- > **Giv et kram til en kollega, som du ved, kan lide det**
Styrker fællesskab og følelsen af at høre til.
- > **Indled mødet med 2 minutters stilhed**
Forbedret fokus og effektivitet i mødet.

Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdom, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.

