

Gesundheit im IT-Alltag

Sebastian Nowak
Faszientherapeut, Buchautor

 **OFFICE**
SURVIVAL | *S.N.* SEBASTIAN NOWAK
TRANSFORM YOUR OFFICE LIFE!





Agenda

01 **Sebastian Nowak**
Werdegang, Arbeit

02 **Was ist das Problem?**
Was macht Sitzen mit unserem Körper?

03 **Gesundheitsprinzipien im (Home) Office**
Ein neues Verständnis für körperliche Entwicklung als
Lösungsgrundlage.

04 **Workshop**
Praktische Bewegungsroutine für den IT-Alltag am Schreibtisch.

Sebastian Nowak



Ironie des Schicksals

The screenshot shows a video player interface for a course titled 'Office Survival - Transform...'. The video is titled 'ZUR UMSETZUNG' and has a duration of 07:17. The video content includes text about implementation and a video thumbnail of a man. Below the video player, there is a section for 'Sebastian Nowak', an ES Master Practitioner, with a brief bio.

Office Survival - Transform...
Woche 1: Neues (Home-) Office...
Wie führt sich Umsetzen an...

ZUR UMSETZUNG

Damit du in einer bestmöglichen Umsetzung finden und Dinge abarbeiten kannst, geht es in ersten Schritt darum, deinen Intellekt bewusst zu nutzen.

Wir geben unseren Defekt bewusst Raum zum Abgleiten, Copestrategien, Anpassen, auch für Selbstverleugung oder Glaubenssätze etc. für alles.

Es dürfen alle Ressourcen unseres Problemhaltungsorgans genutzt werden – Mit dem einen Unterschied – Solange WIR das erlauben!

Wie ein im wahren Sinne des Wortes „Brain Storming“: Wir setzen in Richtung, vergleichen und strukturieren.

07:17

Als abgeschlossen markieren

Wie fühlt sich Umsetzen an - Objektivität und Gleichmut

Woche 1: Neues (Home-) Office Muster | Lektion 4 von 11

Sebastian Nowak
ES Master Practitioner

Sebastian Nowak arbeitet als Faszientherapeut in Köln mit der Methode ES Equilibrium State. Seine besondere Hintergrundgeschichte macht ihn zu einem ganz besonderen Therapeuten, der aufgrund einer sehr ernsten





Was ist das Problem?

“Sitzen ist das neue Rauchen.”

2015 European Heart Journal

Der Körper funktioniert beim Sitzen auf Sparflamme, er verfällt in eine Art Sitzschlaf, in dem die vitale Aktivität wichtiger Systeme reduziert wird.

Je länger man sitzt, desto höher das Risiko für Stoffwechsel –und Herz-Kreislaufferkrankungen.

Verkümmerung und Verspannung des Bewegungsapparats durch falsches Sitzen



2017 Fachmagazin Annals of Internal Medicine

Botschaft: Sitzen ist ein Gesundheitsrisiko eigener Art, das sich zwar verringern, aber nicht vollständig kompensieren lässt.

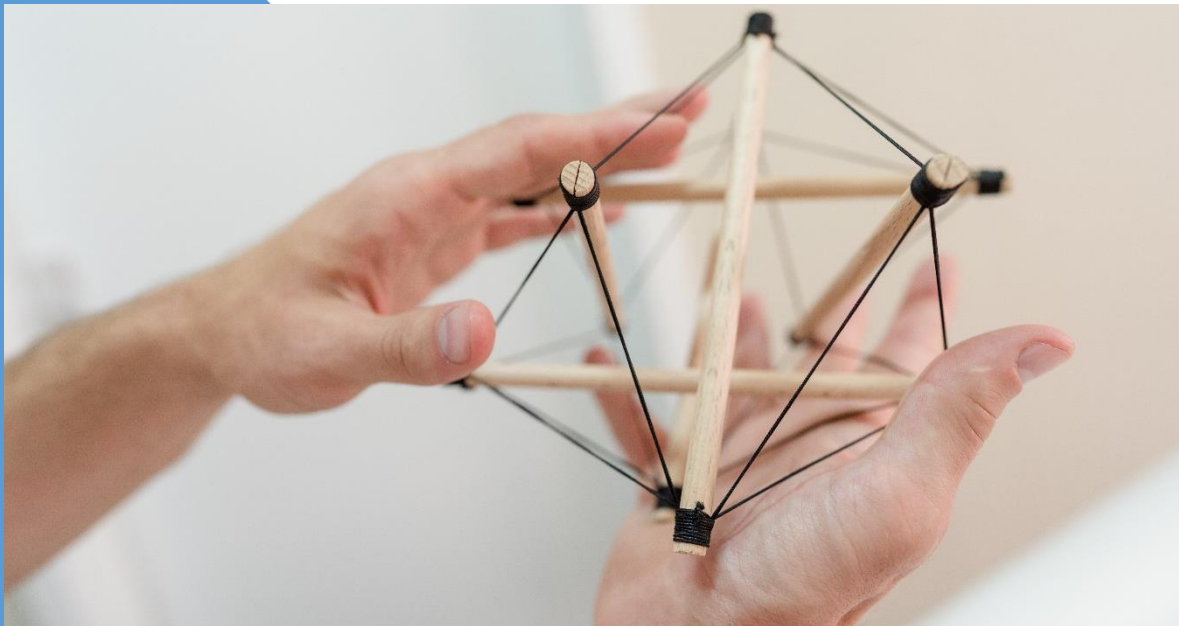
Nicht einmal täglicher Sport kompensiert die negativen Aspekte täglichen Sitzens.

Wer mehr als 13 Stunden täglich sitzt, hat ein doppelt so hohes Sterberisiko wie jemand, der weniger als elf Stunden sitzt.



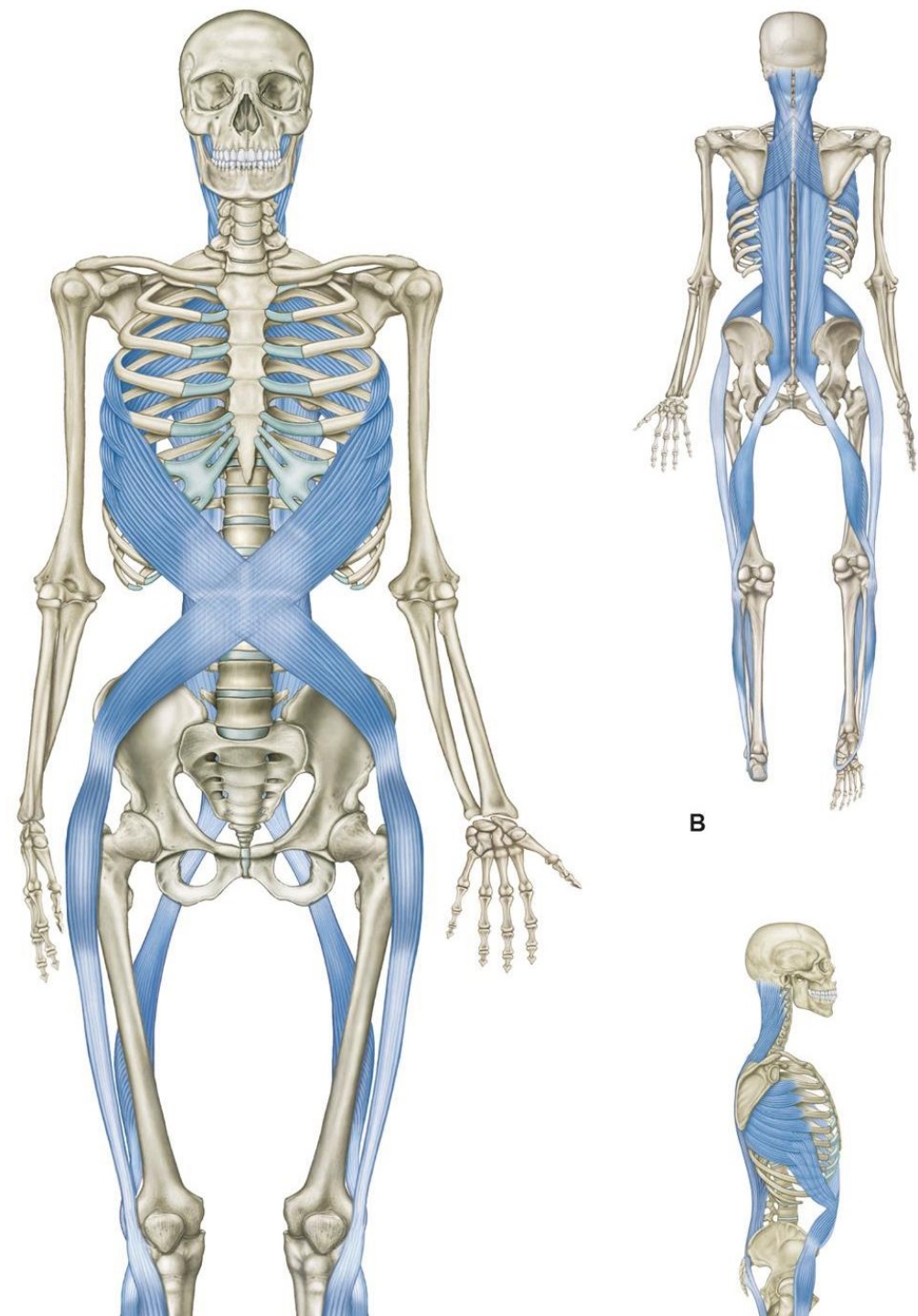


Was sind Faszien?



Faszien:

- Faszien bestimmen unsere Körperhaltung.
- Faszien sind ein Organ der Form und ein Sinnesorgan.
- Faszien ziehen sich bei Stress zusammen.
- Faszien verkürzen und verkleben bei einseitigem Bewegen (z.B. Sitzen).
- Verklebte und verkürzte Faszien sorgen für Unbeweglichkeit und Verspannungen.
- Faszien passen sich deinem dominierenden Bewegungsmuster im Alltag an.
- Faszien durchziehen unseren ganzen Körper und wirken wie ein Netzwerk.



Faszien geben Spielraum für Bewegung!



Prinzipien

Für Gesundheit im IT-Alltag

 **OFFICE**
SURVIVAL | *S.N.*
SEBASTIAN NOWAK
TRANSFORM YOUR OFFICE LIFE!



Prinzipien

Abwechslung

Was nicht gebraucht wird, wird abgebaut.



Symptome sind (nur) Begleiterscheinungen

Dem Körper ist das Thema Faszien egal...

Organisation

Es gibt keine Zustände im Körper, sondern ständige Anpassung.



Form folgt Funktion

Je mehr der Körper aus dem Lot gerät, desto weniger Potential ist abrufbar.

Rahmenbedingungen


Unser Körper ist ein System, das sich an äußere und innere Rahmenbedingungen anpasst.



Funktion folgt Form

Je mehr Potential wir nutzen, desto natürlicher die Form des Körpers.



A silhouette of a hiker with a large backpack stands on a mountain peak, looking out over a landscape at sunset. The sky is filled with orange and pink clouds. A large, semi-transparent triangle is overlaid on the image, with its apex at the top center. The hiker is positioned in the center of the triangle. The overall mood is one of adventure and achievement.

Transform Your Office Life!

Start today!

Workshop



01

Brust öffnen – “Chest Update”

Stehend, auf die Zehenspitzen, Arme nach hinten, immer abwechselnd.

02

Oberkörper – “Upper Body Dashboard Routine”

Stehend, Arme seitlich nach oben und unten bewegen, Ellenbogen seitlich nach oben, dabei den Körper seitlich beugen, jew. rechts und links abwechselnd.

03

Nacken – “Head Cloud Support”

Halbkreisbewegung, dabei Kinn zur Brust, seitlich beginnen, Dehnung von rechts nach links.

04

Schulter – “Shoulder Login”

Fingespritzen auf Schulter legen, sodass Ellenbogen angewinkelt ist, Kreisbewegungen mit dem Ellenbogen ausführen, von vorne nach hinten

05

Atmung – “Deep Relaxation Generator”

25x tiefes Ein- und Ausatmen, am Ende komplett ausatmen, verweilen solange wie möglich, danach tief Luft holen, kurz halten, dann ausatmen und normal weiteratmen.



Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!



Zugang zu: Videokurs,
Ebook, Checkliste zum
Sitzen