



MEDIZINISCHE  
FAKULTÄT  
HEIDELBERG

# Interprofessionelle Gesundheitsversorgung

VERSTEHEN. VERNETZEN. GESUNDHEIT VERBESSERN.

## TdI – Aktive Pausengestaltung



**„TAG DER INTERPROFESSIONALITÄT 2021“ –**

**Links zur aktiven Pausengestaltung**

| Thema                         | Link                                                                                                                                  | Zeit          |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Atempause „für zwischendurch“ | <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=W9wG15l25Mw">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=W9wG15l25Mw</a> | 7:48 Minuten  |
| Yoga                          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ACxnaCpUeZo">https://www.youtube.com/watch?v=ACxnaCpUeZo</a>                                 | 12:44 Minuten |
| Geführte Meditation           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mn-KTgQnYg0">https://www.youtube.com/watch?v=mn-KTgQnYg0</a>                                 | 12:56 Minuten |
| Autogenes Training            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zJYTL4Wi_to">https://www.youtube.com/watch?v=zJYTL4Wi_to</a>                                 | 16:18 Minuten |
| Progressive Muskelentspannung | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE">https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE</a>                                 | 17:26 Minuten |
| Rückentraining im Stehen      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h2UtFsCobfc">https://www.youtube.com/watch?v=h2UtFsCobfc</a>                                 | 6:10 Minuten  |