



SATS ONLINEN KÄYTTÄJÄLLE!

Halusimme muistuttaa sinua, että sinulla on käytössäsi SATS Online-palvelu yrityksenne kautta. Tämä on loistava mahdollisuus pitää huolta itsestäsi myös työpäivän aikana.

Tiedämme, että istumatyö saattaa aiheuttaa lihasjännitystä, ja siksi olemme koonneet valikoiman toimistolle sopivia harjoituksia. Ne on suunniteltu sopimaan tauoille ja edistämään palautumistasi, auttaen sinua pysymään virkeänä!

Tässä muutamia suosituksia:

1. **Coffee break:** Lyhyt selän liikkuvuusharjoittelu, joka avaa kehoa. [Linkki](#)
2. **Only 7 minutes:** Pidä tauko työpäivästä ja saa energiaa lyhyestä taukojumpasta! [Linkki](#)
3. **Mindful Moment:** Hetki itsellesi keskittymällä hengitykseen ja kehon rentouttamiseen yogan muodossa. [Linkki](#)
4. **Desk Detox:** Liikkeitä, jotka auttavat lievittämään niska- ja hartiakipuja, joita voi syntyä pitkästä istumisesta. [Linkki](#)
5. **Stress Buster:** Rentouttava harjoitus työpäivän jälkeen, joka auttaa lievittämään päivän aikana kertynyttä stressiä. [Linkki](#)

SATS ONLINE
ANYTIME INCLUDED