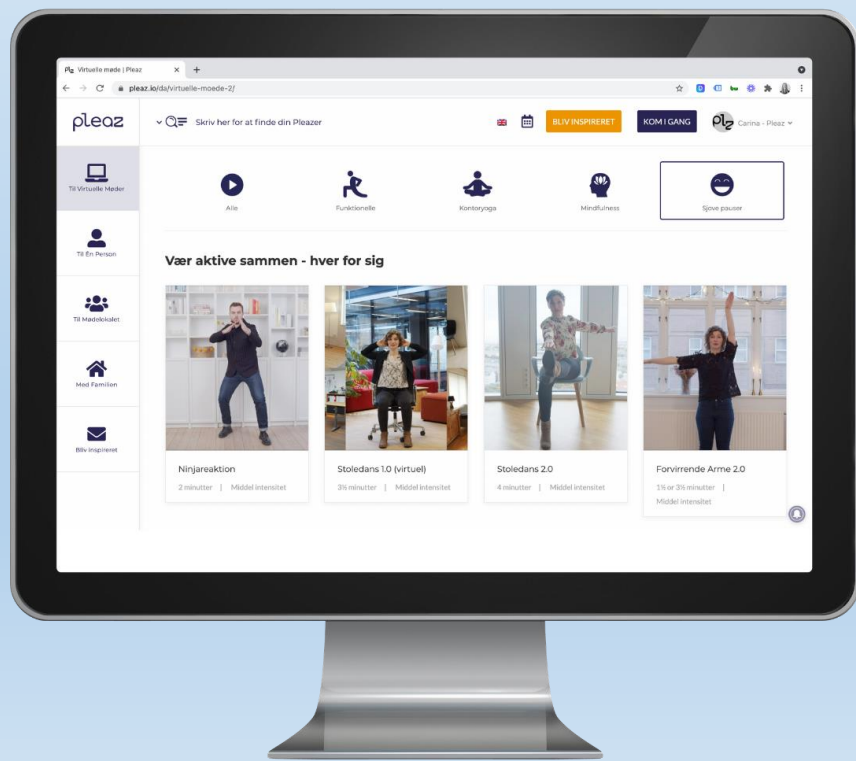




En digital platform med sunde pauser til arbejdsdagen



**Pernille Snitkjær**

pesn@pleaz.io

- Co-founder og Content producer
- M.Sc. i Humanfysiologi fra KU

# Er du nysgerrig på flere aktive pauser?

Følg links herunder og se videoerne:

- [Tag en tur i skoven for at samle mønter og undvige forhindringer](#)
- [Bevæg dine arme for at udfordre din krydskoordineringsevne](#)
- [En kort nakkesekvens til at løsne spændinger](#)
- [Et hurtigt energiboost](#)

# Læs mere om Pleaz

Og hvordan vi arbejder med aktive pauser



<https://visit.pleaz.io/da/>