



# WORKING @HOME #4

ONTSPANNEN WERKEN  
IDEEËN VOOR DE COMBINATIE  
VAN SLAAPKAMER EN WERKPLEK

*DEEL 4:* HANDIGE INTERIEURTIPS  
DECOTIPS, VEELZIJDIG MEUBILAIR EN INFORMATIE OVER RELAXEN

 KÖNIG +  
NEURATH



TALO.YOU motortafel met frame van ronde buizen,  
K+N NOOK.SHELL

# Hier is ruimte voor verbetering

## Productief werken en goed tot rust komen.

**Eerst het goede nieuws:** eigenlijk is elke ruimte in huis geschikt om productief te werken. Maar in sommige ruimten moeten een of meer uitdagingen worden overwonnen. Daarbij helpt de juiste inrichting en een slim geplande interieurinrichting. Vooral als het bureau in de slaapkamer staat, is het belangrijk om 's avonds zo effectief mogelijk tot rust te komen.

Met ons **workbook "Werkplek in de slaapkamer"** doen we u een paar tips en productideeën aan de hand waarmee u zich lichamelijk op ontspannen werken en mentaal op een verkwikkende nachtrust kunt instellen.

Het König + Neurath team wenst u goede inspiratie

\*Wij gebruiken het begrip thuiswerkplek voor alle manieren van werken in de eigen woonomgeving: mobiel werken, hybride werken, werken op afstand en digitaal werk, kortom: hybride werkvormen.

Een bureau in de slaapkamer is geen ideale versie van de thuiswerkplek. Maar als er in huis geen andere plek is die in aanmerking komt als werkhoek, dan moet je **het beste van de situatie maken** – zowel in ruimtelijk als organisatorisch opzicht.

## Onze tips helpen u daarbij:

### → Tip 1 – Zones afscheiden

Scheid werken en slapen zoveel mogelijk van elkaar. Hiervoor kun je gebruik maken van een gordijn of een open kast die fungeert als scheidingswand.

### → Tip 2 – Opbergruimte benutten

Voor optische rust na werktijd is opbergruimte voor het werkmateriaal absoluut noodzakelijk. Met een verrijdbaar ladenblok, schap of commode is het werkmateriaal 's avonds snel en onzichtbaar weggewerkt.

### → Tip 3 – Binnenlucht verbeteren

Vooral in de slaapkamer is een goede binnenlucht belangrijk. Let daarom bij de aankoop van meubilair op certificaten als de Blauwe Engel of het Indoor Advantage Gold keurmerk, en maak gebruik van elektrische apparatuur die niet sterk ruikt.

### → Tip 4 – Elektrosmog tegengaan

Elektromagnetische velden kunnen de nachtrust negatief beïnvloeden. Het is daarom aan te raden om de telefoon niet in de slaapkamer te hebben en de router uit te schakelen.

### → Tip 5 – Minder is meer

De slaapkamer brengt rust, maar heeft die ook nodig. Als u de ruimte al thematisch in tweeën hebt verdeeld, doet u zichzelf er een plezier mee als u afziet van nog meer functionele zones en interieurvoorwerpen.

## KNOW-HOW

### Hoe slapen slim maakt

Tal van experimenten tonen het **nut van slaap voor de hersenen aan**. Tijdens de slaap wordt nieuwe informatie voor langere tijd in het geheugen geprent. Ook **motorische vaardigheden worden** tijdens het slapen versterkt. Hiervoor is de **diepe slaap belangrijk**. Hier spelen de hersenen de informatie herhaald af en versterken zo de synapsen tussen de zenuwcellen. Er worden ook nieuwe verbindingen gevormd, en oude synapsen worden veranderd of zelfs afgebroken. Een mogelijkheid – ook dat wordt door tests bevestigd – waarmee u goed in diepe slaapfasen komt, is **hypnose**.

### Waarom een powernap zinvol is

**Regelmatische slaaptijden** zijn een waarborg voor een verkwikkende (diepe) slaap. Of u nu 's avonds vroeg naar bed gaat, 's morgens langer slaapt of 's middags in bed gaat liggen – **ook voor slapen geldt: oefening baart kunst**. Het is gebleken dat al tijdens een dutje van **20 minuten** de diepe slaapfase kan worden bereikt. Want ook dan al zijn de hersenen druk bezig met wat u daarvoor hebt beleefd! Als dat geen argument is om je in de lunchpauze met een **powernap** goed voor te bereiden op de tweede helft van de dag ...



# Hoe u uw hersenen in de ontspanningsmodus brengt

## TIPS + TOOLS

De hersenen werken onvermoeibaar. Om je stressniveau te verlagen is het daarom zinvol de gedachten af te leiden (werkt bijvoorbeeld met meditatie) of het lichaam in een ontspannen toestand te brengen. De eenvoudigste manier hiervoor is de ademhaling. Bij een diepe ademhaling met lange uitademing wordt de parasympathicus geactiveerd, de hartslag wordt trager, de bloeddruk daalt. Dit is een goede oefening die u 's avonds in bed gedurende 10 minuten kunt doen.

### Kunst of wiskunde: het bed opmaken → → →



Een opgemaakt bed verstoort de optische ordelijkheid niet en kan zo de concentratie bevorderen. Meer nog: **een goed opgemaakt bed ziet er indrukwekkend uit.** Wat u daarvoor nodig hebt? Meer dan slechts twee kussens. Een echt hotelgevoel wordt opgeroepen bij minstens drie of zelfs nog meer kussens. **Verschillende kleuren** voor deken, kussens en laken geven het bed een optische diepte. **Verschillende texturen** zorgen voor een interessante uitstraling. Zet de hoofdkussens bijvoorbeeld rechtop en leg een of – beter nog – twee kleinere kussens ervoor.



### Spot aan: de juiste verlichting ← ← ←

Een slimme lichtplanning heeft niet alleen een esthetisch voordeel, maar ook voordelen voor de gezondheid. Een stijl- en zinvolle verlichting omvat:

- + **Designobjecten** die goed bij het meubilair passen
- + **Functionele lampen** met een sobere vormtaal
- + Het plannen van de **lichtkleur**.

Onderzoek wijst uit dat de verlichting uitwerking heeft op de stemming en de cognitieve vaardigheden. Het is zinvol om met tamelijk koud licht de dag te beginnen en de middagdip met een daglichtachtige, eveneens tamelijk koele verlichting te bestrijden. Tegen de avond wordt vervolgens warm licht steeds belangrijker, omdat het de afgifte van het slaaphormoon melatonine bevordert.



Mooi of comfortabel?  
Bij voorkeur allebei.

## K+N NOOK.SHELL

Ook onze K+N NOOK.SHELL scoort met zijn veelzijdigheid. Hij kan in de meest uiteenlopende kleuren met diverse functies passend bij uw inrichtingsstijl worden geconfigureerd. Met zijn flexibele rugschaal is hij in alle designs heerlijk comfortabel. **Hier enkele keuzemogelijkheden:**

- + De **rugschaal** is verkrijgbaar in drie varianten (zonder rugkussens, met los kussen of volledige stoffering) en in twee kleuren (zwart en wit).
- + Wij bieden een groot aantal **framevarianten** aan.
- + U kunt kiezen tussen een comfortabele softbekleding en normale stoffering alsook diverse stofkwaliteiten.

**Informatie over duurzaamheid:** Eenvoudige constructie, soortzuiver materiaalgebruik, het hoge percentage gerecycled materiaal van **80%** in de rugschaal en het modulaire systeem zorgen voor een **goede ecologische balans** bij onze K+N NOOK.SHELL.



Ziet er in elke ruimte goed uit

## TALO.YOU, elektrisch in hoogte verstelbaar

Vandaag werkt u in de slaapkamer, morgen wellicht in de woonkamer, en overmorgen? Waar u uw huiselijke werkplek ook inricht – **TALO.YOU** past zich aan. Ons tafelsysteem kan naar believen worden omgebouwd en aan de omstandigheden worden aangepast. Als in hoogte verstelbare oplossing bevordert hij bovendien uw lichamelijke en geestelijke beweeglijkheid. **Voorbeeld:**

- + Tafel **TALO.YOU**, verschillende tafelmaten naar keuze
- + elektromotorisch in hoogte verstelbaar of **als energiebesparende gasgeveerde lifttafel**
- + Blad: Fenix zwart 13 mm
- + Frame: vierkante buis zwart met chroom als A-poot

# Iemand anders kan het beter? Uw voordeel!

De kans van slagen neemt aanzienlijk toe als je voor de juiste werkzaamheden de juiste mensen inzet. Daarom werken wij van **König + Neurath samen met experts** op hun desbetreffende vakgebied. Welke uitdaging er zich ook voor u aandient, het is de moeite waard om advies in te winnen.

**Slaapcoach Eva Bovet** doet op onze **Working@Home website** uit de doeken met welke routines u de werkdag in gedachten kunt afsluiten.

De **managementcoach Uta Altmüller** presenteert mogelijkheden hoe u zich 's morgens al op succes kunt programmeren.

*Slaapcoach Eva Bovet*



→ Scan en lees meer!

## Hier koopt u ons hoogwaardige kantoormeubilair en krijgt u de verzamelde knowhow er gratis bij

De planning en inrichting van uw werkplek mag u geen slapeloze nachten opleveren. Neem gewoon contact op met van onze professionele en deskundige dealers. Hier kunt u genieten van uitgebreid advies en zult u gegarandeerd de beste oplossing vinden voor uw kantoor-op-afstand of uw thuiswerkplek.

De producten en configuraties die u hier ziet, zijn voor onze verkooppartners al online beschikbaar in onze partnerportal.

Nog meer inspiratie, tips en ideeën rond de thuiswerkplek\* vindt u op **homeoffice.koenig-neurath.com**

Dealer



homeoffice.koenig-neurath.com

 **KÖNIG +  
NEURATH**