

Mental Health Week

Euer Plan

So könnte eure Woche der **seelischen Gesundheit** aussehen. Lass dich inspirieren.

1. Tag | Übung | 3 min
Atemübung
Nimm dir Zeit, um ein wenig durchzuatmen.

2. Tag | Übung | 20 min
Desk Yoga Session
Zum Beispiel über Likeminded.

3. Tag | Übung | 5 min
Box Atmung
Lass deinen Stress los mit dieser Übung.

4. Tag | Artikel | 10 min
Gesundheitstag
Plane diese Woche mithilfe unseres Guides.

5. Tag | Übung | 20 min
Grübeln erkennen
Lass locker mit dieser Übung.

6. Tag | Guide | Download
31 Aktivitäten
Finde hier Ideen für mehr Wohlbefinden.

7. Tag | Übung | 20 min
Stress Tagebuch
Lerne hier mehr über deine Stressoren.