

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.