

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat September (2023): Internationaler Tag der Seelischen Gesundheit

Am 10. Oktober findet der „Tag der internationalen seelischen Gesundheit“ statt.

5 Tpps um deiner Seele etwas Gutes zu tun:



Erforschen Sie Ihre Stärken und haben Sie Vertrauen in sich selbst, Krisen bewältigen zu können. Sehen Sie sich mit „wertschätzenden“ Augen an! Richten Sie die Gedanken auf die Erfolge, die Sie in den letzten 1,5 Jahren trotz erhöhten Herausforderungen gemeistert haben.



Gönnen Sie sich am Ende jeden Tages ein wenig Zeit, in der Ihre Gedanken zur Ruhe kommen können. Reflektieren Sie gemeinsam mit Ihrer Familie den Tag. Fokussieren Sie sich auf die positiven Erfahrungen und Dinge, für die Sie dankbar sind.



Integrieren Sie ein Gefühl von Urlaub in den Alltag. Versuchen Sie aktiv eine Auszeit für kleine Aktivitäten zu nehmen, die Sie an Urlaub erinnern.



Nehmen Sie sich Zeit zu meditieren. Nach einer Übungsphase reichen 3-5 Minuten aus, um sich besser zu fühlen. Traumreisen können ein guter Einstieg in eine gemeinsame Entspannung sein.



Die Selbstfürsorge. Hören Sie auf Ihren Körper, Ihre Seele, Ihre Bedürfnisse. Halten Sie immer wieder inne. Tun Sie sich selbst Gutes! Gesunde Ernährung und Bewegung sorgen für ein ausgeglicheneres ICH und machen uns körperlich widerstandsfähiger gegenüber psychischen Belastungen.

PAUSE



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de