

GESUNDER ADVENTSKALENDER

Dein tägliches Türchen für Gesundheit

Das erwartet dich!

Begegne der Vorweihnachtszeit achtsam und stressfrei. In der Vorweihnachtszeit stehen Besinnlichkeit und Nächstenliebe im Fokus. Doch leider rücken diese bei all dem Weihnachtstrubel oft in den Hintergrund. Wir wollen deinen Fokus auf das Wesentliche zurücklenken und die Adventszeit mit dir zusammen gesund gestalten.

Tue deinem Körper und Geist etwas Gutes und öffne dein tägliches Türchen für mehr Gesundheit.

ACHTSAME
ALLTAGSMOMENTE



WEIHNACHTSREZEPTE



MINI-TRAININGS



INSPIRIERENDE
GESUNDHEITSMOMENTE



Besuche den [Gesundheitsblog](#), gib das Passwort **mobilkrankenkasse** ein und sei gespannt, was hinter den Türchen steckt!

