

Dein Weg zu voller Entspannung

Deine Entspannungsreise

Mehr Gelassenheit im Alltag.

Lass' uns entspannt in das Jahr 2023 starten.

Wir laden dich im Februar dazu ein, mit uns auf eine **Entspannungsreise** zu kommen – Lerne über acht Wochen hinweg verschiedene Techniken kennen, die dich bei deiner mentalen Auszeit unterstützen. Neben klassischen Entspannungstechniken wie PMR und Autogenem Training wirst du auch neue und außergewöhnliche Techniken kennenlernen. Lass' dich überraschen! So kommst du garantiert gelassener durch den Alltag und dich kann so schnell nichts mehr aus der Ruhe bringen.

Einführung in die Entspannung



Mit unserem begleitenden Handout erhältst du **Hintergrundinformationen zur jeweiligen Technik**. Eine kurze schriftliche **Anleitung** sowie **hilfreiche Tipps** zur Umsetzung runden das Handout ab.

Entspannungs-Praxis



Im Rahmen eines **Videos** oder **Podcasts** bekommst du die Möglichkeit, die Entspannungstechniken direkt **auszuprobieren**. Stelle hierbei fest, welche Technik du langfristig in deinen Alltag integrieren möchtest.

Besuche den [Gesundheitsblog](#), gib das Passwort **mobilkrankenkasse** ein und starte entspannt in den Februar.

