

**GEBEN SIE UNTEN DEN ZUGANGSCODE DES UNTERNEHMENS EIN UND LÖSCHEN SIE DIESES FELD FOR DEM VERTEILEN**

**Fördern Sie Ihr Wohlbefinden mit Calm**

Calm ist eine beliebte Wellness-App, die dazu gedacht ist, Ihr Wohlbefinden zu fördern. Diese vertrauliche App steht Ihnen im Rahmen Ihrer Vorteile kostenlos rund um die Uhr zur Verfügung. Verwenden Sie Calm, wenn es zeitlich am besten für Sie passt, um an den Dingen zu arbeiten, die für Sie am wichtigsten sind:

• Erkunden Sie praktische Werkzeuge, Atemübungen und kurze Kurse, die Ihnen helfen sollen, Stress- und Angstsymptome abzubauen und sich im Moment wohler zu fühlen.

• Entspannen Sie sich und schlafen Sie leichter ein mit den beruhigenden, von Prominenten vorgelesenen Einschlafgeschichten, Meditationen, natürlichen Klängen und einer exklusiven Musikauswahl.

• Lassen Sie Ihren Geist täglich zur Ruhe kommen mit Achtsamkeit, Weisheiten und Ermutigungen, legen Sie sich gesunde Gewohnheiten zu und fördern Sie positives Denken mit kurzen, angeleiteten Sitzungen und Kursen.

Scannen Sie den nachstehenden QR-Code oder folgen Sie [diesem Link](https://www.calm.com/b2b/ews/subscribe), um ein Konto einzurichten und sich bei der Calm-App anzumelden, und geben Sie dann bei Aufforderung den Zugangscode Ihres Unternehmens ein: **[hier Zugangscode eingeben].**



Sie haben die App bereits?

1. Öffnen Sie die App

2. Gehen Sie zu Profile (Profil) > Settings (Einstellungen) > Link Organisation Subscription (Link zum Unternehmensabonnement)

3. Geben Sie den Unternehmenscode Optum EWS ein

4. Geben Sie in das Feld „Gruppencode“ den Zugangscode Ihres Unternehmens ein: **[hier Zugangscode einfügen]**