**Verbindung zwischen Geist und Körper für das Wohlbefinden**

Erkunden Sie in diesem Monat Ressourcen, die Ihre Verbindung zwischen Körper und Geist unterstützen und Sie befähigen, gesunde Gewohnheiten zur Selbstfürsorge zu bilden und Freude im Alltag zu erleben.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie in diesem Monat:****Spezieller Artikel** über die wichtige Verbindung zwischen geistigem und körperlichem Wohlbefinden**Interaktiver Leitfaden,** um einen Plan zu erstellen und sich selbst zum besseren Schlaf herauszufordern**Interaktiver Leitfaden,** um eine Routine zu schaffen und Ihr geistiges Wohlbefinden zu fördern**Arbeitsblatt**, um die Beziehung zwischen Ihrer Verdauung und Ihrer geistigen Gesundheit zu erkunden **Schnelle Tipps,** um die „Schimmer“ der Hoffnung im Leben zu finden und Schritte, um neu zu starten**Video** über Stuhl-Yoga**Mitgliederschulung** „Bewegung, um Ihre geistige Gesundheit zu verbessern“**Schulungsressourcen für Manager,** einschließlich „Zusammenarbeit fördert eine gesunde Arbeitskultur“ |

[Toolkit aufrufen](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE)

**Was Sie jeden Monat erwarten können:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Neueste Themen** – Greifen Sie auf aktuelle Inhalte zu, die sich jeden Monat auf ein neues Thema konzentrieren |
|  | **Weitere Ressourcen** – Zugang zu zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools |
|  | **Inhaltsbibliothek** – unbeschränkter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte |
|  | **Unterstützung für alle** – Geben Sie die Toolkits an andere weiter, für die diese Informationen sinnvoll und relevant sein könnten |