마음 챙김과 움직임

이번 달, 마음 챙김과 움직임이 여러분의 건강과 웰빙에 왜 그렇게 중요한 것인지, 그리고 이 두 가지를 여러분의 일상 생활에 어떻게 결합시킬 것인지에 대해 배워봅니다.

|  |
| --- |
| 이번 달 참여 툴키트에 포함된 내용은:  마음을 챙기는 새해 목표 설정에 대한 팁 시트  긴장 풀기의 중요성과 일상 생활에 긴장 완화를 위한 연습을 끼워 넣는 방법에  관한 훈련  요가를 통한 스트레스 완화, 컴포트 존을 확장하는 방법 및 하루 내내 보다 더 많이 마음 챙김을 하기 위한 팁에 관한 기사 |

[툴키트 보기](https://optumeap.com/newthismonth/ko-KR)

매달 기대할 수 있는 사항:

|  |  |
| --- | --- |
|  | 최신 주제 - 매달 새로운 주제에 관해 초점을 맞춘 최신 컨텐츠에 연결 |
|  | 더 많은 자료- 추가 자료와 셀프-지원 도구들 이용 |
|  | 컨텐츠 라이브러리- 귀하가 좋아하는 컨텐츠에 계속적으로 접속 |
|  | 모든 사람을 위한 지원 - 정보가 유용할 것이라고 생각하는 사람들과 툴키트 공유 |