**Mindfulness en beweging**

Leer deze maand waarom mindfulness en beweging zo belangrijk zijn voor uw gezondheid en welzijn, en hoe je beide kunt integreren in uw dagelijkse routine.

|  |
| --- |
| **In de engagement-toolkit van deze maand vindt u:**  **Tip over** het stellen van goede voornemens in het nieuwe jaar  **Training** over het belang van ontspanning en hoe u ontspanningspraktijken in uw dagelijks leven kunt opnemen  **Artikelen** over het verlichten van stress door yoga, hoe u uw comfortzone kunt oprekken en tips voor meer mindfulness gedurende de dag |

[Bekijk de toolkit](https://optumeap.com/newthismonth/nl-NL)

**Wat kunt u elke maand verwachten:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Nieuwste onderwerpen** - Kom in contact met actuele inhoud die zich elke maand op een nieuw onderwerp richt |
|  | **Meer middelen** - Krijg toegang tot aanvullende middelen en zelfhulp-tools |
|  | **Inhoudsbibliotheek** - Voortdurende toegang tot uw favoriete inhoud |
|  | **Steun voor iedereen** - Deel toolkits met degenen van wie u denkt dat ze de informatie zinvol vinden |