**Bilinçlilik ve Hareket**

Bu ay, bilinçliliğin ve hareketin sağlığınız ve iyiliğiniz için neden
bu kadar önemli olduğunu ve bu ikisini günlük rutininize nasıl dahil edebileceğinizi öğrenin.

|  |
| --- |
| **Bu ayın katılım araç kitinde şunları bulabilirsiniz:**Yeni yılda bilinçli hedefler belirlemek için **tavsiye sayfası**Rahatlamanın önemi ve rahatlama uygulamalarını günlük hayatınıza nasıl dahil edebileceğiniz üzerine **eğitim**Yoga ile stresi azaltma, konfor alanınızı genişletme ve gün içinde bilinçliliği arttırmaya dair ipuçları üzerine **makaleler** |

[Araç kitini görüntüleyin](https://optumeap.com/newthismonth/tr-TR)

**Her ay ne beklemelisiniz:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Güncel konular** - Her ay yeni bir konuya odaklanan son içeriklere bağlanın |
|  | **Daha çok kaynak** - Ek kaynaklara ve kişisel gelişim araçlarına erişim kazanın |
|  | **İçerik Kitaplığı** - En sevdiğiniz içeriklere sürekli erişim |
|  | **Herkes için destek** - Araç kitlerini, bilgileri anlamlı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle paylaşın |