

Tipps für mehr Bewegung

- Bewegen Sie sich in der Natur – im Wald oder auch am See. Das macht den Kopf frei!
- Die Fernsicht während einer Wanderung tut der Seele besonders gut!
- Bewegung gemeinsam mit Freunden macht mehr Spaß – die gegenseitige Motivation spielt dabei eine große Rolle.
- Zu heiß, zu kalt, zu regnerisch – gehen Sie trotzdem an die frische Luft.
- Mit der richtigen Kleidung und einer positiven Einstellung bietet einem die Natur meist ganz besondere Momente.
- Treppe statt Lift, eine Haltestelle früher aussteigen
- Parken Sie ein wenig weiter weg, Fahrrad statt Auto

Und ganz wichtig ist ...
genießen Sie Ihre kleinen Auszeiten!

Ihre Österreichische
Gesundheitskasse



Beweg' Dich – für die Seele

Aktiv psychischen Belastungen vorbeugen.

Melden Sie sich an!

Weitere Informationen zu „Beweg' Dich – für die Seele“ erhalten Sie bei der Österreichischen Gesundheitskasse unter:

www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

E-Mail: stressfrei@oegk.at
Telefon: 05 0766-178800

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Auflage 2022

Rido/shutterstock.com

Beweg' Dich – für die Seele

Fühlen Sie sich ...

- ... antriebslos?
- ... gereizt?
- ... überlastet?

Tun Sie sich, Ihrem Körper und auch Ihrer Seele etwas Gutes. Bereits leichte körperliche Bewegungseinheiten wirken sich positiv auch auf unser psychisches Wohlbefinden aus und beugen psychischen Belastungen vor. Bewegung in der freien Natur verstärkt diese Wirkung zusätzlich.

Durch Bewegung fühlen wir uns wieder wohl in unserem Körper, können uns selbst wieder spüren, Ängste und Sorgen rücken etwas in den Hintergrund und wir erleben uns selbst wieder von einer zufriedeneren, ausgeglicheneren und glücklicheren Seite!

„Beweg' Dich – für die Seele“ umfasst verschiedene Maßnahmen, um Sie bei Ihrem Schritt zu mehr Wohlbefinden für Körper und Seele und bei der Vorbeugung von seelischen Erschöpfungszuständen zu unterstützen.



Das Angebot

Zu Beginn findet ein Erstgespräch mit unseren Kursleiterinnen und Kursleitern statt, bei dem Ihre Ausgangssituation und Ihre individuellen Interessen besprochen werden.



Erstgespräch mit unseren Kursleiterinnen und Kursleitern



8-wöchiges Bewegungs- und Mentalprogramm



Abschlussgespräch mit unseren Kursleiterinnen und Kursleitern

Danach erfolgt ein 8-wöchiges Programm in der Gruppe, welches aus Bewegungseinheiten in der freien Natur (zum Beispiel Walken, Kräftigung, Dehnung) sowie Mentaleinheiten zum Thema Entspannung, Achtsamkeit und Wissenswertem zum Thema Wohlbefinden besteht.

Den Abschluss bildet wiederum ein Gespräch mit unseren Expertinnen und Experten aus Sport und Psychologie, bei dem nächsten Schritte besprochen werden.

Vielleicht entscheiden Sie sich im Anschluss ja für einen Sportverein. Möglicherweise lernen Sie in der Gruppe auch Menschen kennen, mit denen Sie in Zukunft gemeinsam viel leichter die Entscheidung zu mehr Bewegung treffen können.



Austauschtreffen in der Gruppe

Drei und sechs Monate nach den Trainingseinheiten findet nochmals jeweils ein Termin (Follow Up) in der Gruppe statt. Dabei reden wir über die Aktivitäten und Erfahrungen der letzten Monate und wie wir Sie weiter bei der Umsetzung Ihrer persönlichen Ziele unterstützen können.

Sollte eine gewisse Bequemlichkeit in der Zwischenzeit wieder die Oberhand gewonnen haben, finden wir vielleicht gemeinsam wieder auf unseren bewegten Weg zurück.