



Motto des Monats:
Focus on right here
and right now.
Be mindful.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™

Achtsamer März!

Schalten Sie diesen Monat eine Gang zurück und konzentrieren Sie sich auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Das erste Viertel des Jahres ist fast rum – wie steht es um Ihre Ziele?

1

Entspannen und Energie tanken. Legen Sie heute den Fokus auf Selbstfürsorge.

2

Machen Sie jede Stunde eine 10-minütige Bewegungspause. Körper (und Seele) werden Ihnen danken!

3



Trinken, trinken, trinken! Setzen Sie sich 8 Gläser Wasser als Ziel.

4

Unterhalten Sie sich mit einem Kollegen oder einer Kollegin. Ein starkes soziales Netzwerk fördert das Wohlbefinden.

5

Probieren Sie ein neues gesundes Rezept aus. Erkunden Sie verschiedene Küchen und Geschmacksrichtungen.

6



Feiern Sie diese Woche Ihre kleinen Erfolge. Fortschritt ist Fortschritt!

7

Internationaler Frauentag
Würdigen Sie die tollen Frauen in Ihrem Leben!

8



Gehen Sie an die frische Luft! Machen Sie einen Spaziergang oder verbringen Sie Zeit in der Natur.

9

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit für Achtsamkeitsübungen. Finden Sie Ihre innere Ruhe.

10

Dehnen Sie sich! Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und lösen Sie Muskelverspannungen.

11



Schlaf ist der Schlüssel. Versuchen Sie, 7 - 9 Stunden erholsamen Schlaf zu finden.

12

Lernen Sie etwas Neues! Halten Sie Ihre grauen Zellen auf Trab.

13

Welttag des Schlafes
Achten Sie darauf, heute mindestens 8 Stunden zu schlafen. Machen Sie sich bereit fürs Wochenende!

14



Kochen Sie gemeinsam mit Familie oder Freundinnen und Freunden etwas Gesundes. Teilen macht Freude!

15

Reflektieren Sie Ihre Ziele und freuen Sie sich über Ihre bisherigen Erfolge.

16

Setzen Sie sich ein kleines, erreichbares Gesundheitsziel für diese Woche.

17



Wenn möglich, nehmen Sie die Treppen statt den Aufzug. Jeder Schritt zählt!

18

Zeigen Sie Dankbarkeit. Konzentrieren Sie sich auf die positiven Aspekte in Ihrem Leben.

19

Schränken Sie die Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen ein. Guter Schlaf ist wichtig.

20

Gönnen Sie sich etwas, das gesund ist und Spaß macht. Sie haben es sich verdient!

21

Engagieren Sie sich ehrenamtlich für eine Sache, die Ihnen am Herzen liegt. Es fühlt sich gut an, etwas zurückzugeben!

22



Verbringen Sie bewusst Zeit mit Ihren Liebsten. Soziale Bindungen und Beziehungen sind der Schlüssel zu Wohlbefinden.

23

Probieren Sie eine neue Sportart aus. Bringen Sie Abwechslung in Ihre Sportroutine, dann bleibt es interessant.

24

Packen Sie sich ein gesundes Mittagessen für die Mittagspause ein. Versorgen Sie Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen.

25

Achtsamkeits-Tipp
Nehmen Sie sich täglich 15 Minuten Zeit für Selbstfürsorge – für mehr Gelassenheit und weniger Stress.

26



Werden Sie kreativ. Kunst, Musik oder Schreiben können eine heilsame Wirkung haben.

27

Betrachten Sie die erzielten Fortschritte in diesem Monat und freuen Sie sich über Ihre Erfolge.

28



Planen Sie einen entspannten Wochenendtrip, auch wenn es nur ein kleiner Ausflug ist.

29

Bereiten Sie sich auf eine erfolgreiche Woche vor, indem Sie sich Vorsätze und Ziele setzen.

30

Betrachten Sie Ihre Ziele für den Monat und seien Sie stolz auf das, was Sie alles erreicht haben.

31