

# 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

## Melden Sie sich an!

Sie können sich zu „Beweg’ dich – für die Seele“ über folgenden Link anmelden [www.gesundheitskasse.at/bewegung-seele](http://www.gesundheitskasse.at/bewegung-seele) oder den nachfolgenden **QR-Code** scannen.



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Bei Fragen zu „Beweg’ dich – für die Seele“ kontaktieren Sie bitte unseren Kooperationspartner aks gesundheit GmbH.

**Julia Zambonin, BA**  
E-Mail: [julia.zambonin@ameco.at](mailto:julia.zambonin@ameco.at)  
Telefon: +43 5574 / 202-1031



Ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) in Zusammenarbeit mit der aks gesundheit GmbH, gefördert aus Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg.

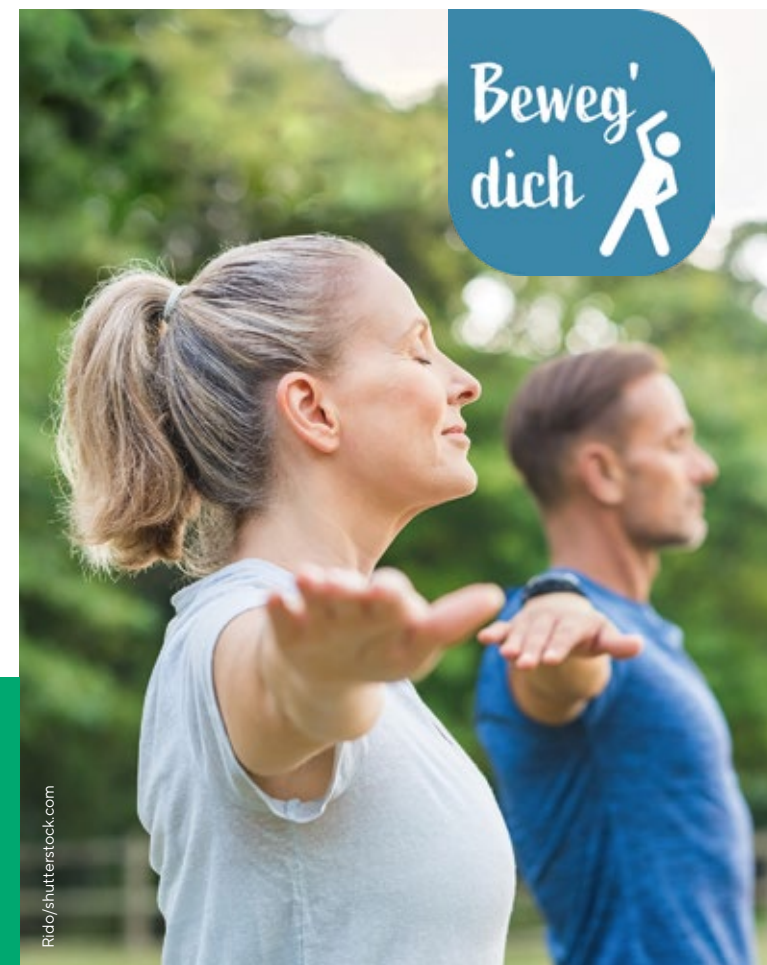
Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:  
Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impresum](http://www.gesundheitskasse.at/impresum)

Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Auflage 2023

## Beweg’ dich – für die Seele

Aktiv psychischen Belastungen vorbeugen.



# 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



**8-wöchiges Kursprogramm  
in der Gruppe**

---



**Wöchentlich je eine Bewegungs-  
und Mentaleinheit**

---



**Begleitet durch Experten  
und Expertinnen aus Sport  
und mentaler Gesundheit**

---

Es erfolgt ein 8-wöchiges Programm in der Gruppe. Dieses besteht aus Bewegungseinheiten in der freien Natur (zum Beispiel Walken, Kräftigung, Dehnung) sowie Mentaleinheiten zu den Themen Entspannung, Achtsamkeit und Wohlbefinden.

„Beweg' dich – für die Seele“ macht nicht nur Leichtigkeit und Freude an der Bewegung spürbar, sondern unterstützt auch dabei, den Weg in ein aktiveres Leben zu finden. Setzen Sie sich bewegte Ziele und lernen Sie, innere und äußere Barrieren zu überwinden.

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.