

Für Körper und Geist

Bleib aktiv



Für Körper und Geist

Regelmässige Bewegung
fördert die physische und
psychische Gesundheit
und führt zu einer besseren
Balance zwischen
Anstrengung und
Entspannung.

Für Körper und Geist

Bewegung ist ein körperliches Grundbedürfnis. Sie regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an, verbessert die Konzentration, stärkt das Immunsystem und hebt sowohl die Stimmung als auch die Schlafqualität. Wer aktiv für den eigenen Körper sorgt, unterstützt zugleich die mentale Gesundheit. Dabei spielen sowohl kleine bewusste Aktivitäten im Alltag als auch regelmässige Sporteinheiten eine wichtige Rolle.

Impulse für Mitarbeitende:

- Bauen Sie Bewegung in Ihrem Arbeitsalltag ein: nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug oder machen Sie einen kleinen Spaziergang in der Mittagspause.
- Fördern Sie Teamaktivitäten: Organisieren Sie gemeinsame Sportaktivitäten wie ein wöchentliches Walken oder kurze Dehnpausen. Dies stärkt auch den Teamgeist.
- Fokussieren Sie auf die positiven Gefühle, welche nach einer körperlichen Aktivität entstehen.

Impulse für Führungskräfte:

- Achten Sie bei bewegungsintensiver Arbeit auf schonende, gesunde Bewegungsabläufe und integrieren Sie Hilfsmittel wo möglich.
- Hat es in meinem eigenen Arbeitsalltag Platz für körperliche Aktivität? Bin ich ein Vorbild für mein Team?
- Ermutigen Sie Ihre Teammitglieder, kreative Ideen zur Integration von Bewegung in den Arbeitsalltag einzubringen und aktiv an der Gestaltung mitzuarbeiten.

Erfahren Sie mehr

Hintergründe und Tipps auf der Website:
www.inselgruppe.ch/salutamentale



Entdecken Sie weitere Angebote des Gesundheitsmanagements auf «xung»

Kostenloser Download im App Store (iOS) und Google Play Store (Android)

10 Schritte für psychische Gesundheit

Entdecke Neues



Halte Kontakt



Sprich darüber



Entspanne dich bewusst



Beteilige dich



Hol dir Hilfe



Steh zu dir



Bleib aktiv



Sei kreativ



Bleib dran



**Eine Kampagne des Gesundheitsmanagements
für psychische Gesundheit**

Ihre mentale Gesundheit ist wichtig.
Die Kampagne unterstützt Sie regelmässig
mit Informationen und konkret umsetzbaren
Impulsen.