

Dezember '23

Timeline



XMAS GENUSS COUNTDOWN



BLEIB DRAN



FOKUS ZUM JAHRESENDE



STARTKLAR INS NEUE JAHR



ENTSPANNT & GELASSEN



REFLEKTIEREN &
REFORMIEREN



Dezember '23

Übersicht



Xmas Genuss Countdown

Rezept Special: 02.12. - 29.12.

Weihnachten von der genussvollen Seite: Jede Woche überraschen wir dich mit einer neuen, gesunden Köstlichkeit für die Extraportion Weihnachtsflair!



Bleib dran

Schritte Challenge: 02.12. - 15.12.

Starte aktiv in den Dezember: Ziehe deine Schneestiefel an, gehe 10k Schritte pro Tag, erkunde 2 Wochen lang die Winterlandschaft und erreiche deine Meilensteine.



Fokus zum Jahresende

Wissens Challenge: 09.12. - 15.12.

Lass das Jahr mit einem cleveren Finale ausklingen: Vertiefe dein Wissen mit der Wissens Challenge im Endspurt! Dein Ziel: 5 Wissens-Punkte pro Tag.



Startklar ins neue Jahr

Mission: 09.12. - 31.12.

Weißt du schon, wie du deine Vorsätze erfolgreich umsetzen kannst? Das Programm "Neue Wege gehen" hilft dir deine Neujahrsvorsätze in die Tat umzusetzen. +100  bei Abschluss des Programms.



Entspannt & Gelassen

Achtsamkeits Challenge: 25.12. - 31.12.

Nimm an der weihnachtlichen Challenge teil: Sammle 5 Achtsamkeits-Punkte pro Tag mit entspannenden Meditationen und finde Ruhe im Weihnachtstrubel.



Reflektieren & Reformieren

Mission: 23.12. - 31.12.

Beende das Jahr voller Dankbarkeit. Teile einen Blick in dein Dankbarkeitstagebuch und erhalte +100  Starte das Jahr 2024 mit einem positiven Gefühl!