

Januar 2024



Mentales Wohlbefinden als
Neujahrsvorsatz



Ein achtsamer Start



L(auf) ins neue Jahr



Streben nach Gelassenheit



Reise zu mehr Harmonie



Atme dich frei



Große
Firmen-Schritte-Challenge



Januar 2024

Überblick



Ein achtsamer Start

Mission: 01.01 - 14.01

Deine Mission: Schließe die 3 Einheiten ab und hole dir deine +100  Belohnung, indem du dir Vorsätze für das neue Jahr setzt.



L(auf) ins neue Jahr

Schritte-Challenge: 07.01 - 14.01

Gehe oder laufe 7 Tage lang 10.000 Schritte pro Tag und erreiche deine Schrittziele.



Streben nach Gelassenheit

Mission: 15.01 - 25.01

Teste dein Wissen über Stressmanagement mit unserem exklusiven Stressmanagement-Quiz und verdiene +100 



Reise zu mehr Harmonie

Achtsamkeits-Challenge: 15.01. - 21.01

Motivation ist angesagt: Erreiche täglich 5 Achtsamkeits-Punkte: Für mehr Selbstfürsorge und innere Stärke.



Atme dich frei

Mission: 26.01 - 31.01

Mach mit bei der Mission "Atme dich frei" und verdiene +100  in dem du einmal tief mit uns durchatmest.