

Yoga und Meditation

Mady Morrison: Yogaübungen mit einfachen Anleitungen, kostenfrei und für jedes Alter.
<https://www.youtube.com/madymorrison>

Jason Stephenson: Tolle Meditation zu schöner Musik, kostenfrei
<https://www.youtube.com/user/ILoveJuicyShow>



Reiseträume mit 4K Walks

Es gibt eine tolle Möglichkeit, sich zu entspannen und gleichzeitig schöne Orte auf der Welt zu „erkunden“. Immer mehr Menschen stellen „4K Walkes“ (oder auch 8K o. ä.) – Videos in 4 K Qualität – mit einem Spaziergang durch schöne Städte oder Orte auf Youtube. 4K Walks als Suchbegriff eingeben und los geht's. Z. B. bei <https://www.earthsoundwalks.com>

Eine (neue) Sprache lernen

Online-Kurse für alle Level, z. B. bei <https://de.babbel.com/>

Cyber Prävention

8-wöchige-Onlinekurse, für AOK-Mitglieder kostenfrei
<https://www.aok.de/pk/nordwest/inhalt/praevention-online-gesund-mit-kursen-der-aok-8/>



Vernetzt Euch miteinander!

Plant gemeinsam Aktivitäten!
Gebt Eure Erfahrungen und Erlebnisse an uns weiter !

Kontakt:
pieper@gab-bielefeld.de
c.koch@gab-bielefeld.de

Gerne mit Foto.
Die besten Fotos werden prämiert.
Wie wäre es mit einer Fotosession im Winterwald und auf Raureifwiesen?



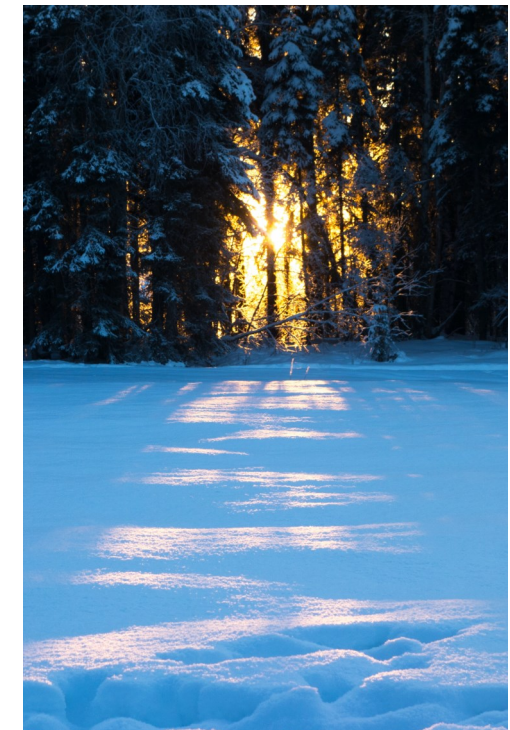
Alle Angaben ohne Gewähr.
Stand 11/ 2021



Betriebliches Gesundheitsmanagement
(BGM)
der



Winter 2021/ 22



Mit freundlicher Unterstützung durch die



OUTDOOR-AKTIVITÄTEN



Bielefeld besteht zu etwa 20 % aus Waldfläche. Optimale Voraussetzungen also für Outdoor-Aktivitäten.

Fahrrad-Rundweg Global Goals

Der Radweg rund um Bielefeld zu den globalen Nachhaltigkeitszielen
<http://global-goals-radweg.de/>

Bummeln über den Weihnachtsmarkt

In Bielefeld: <https://www.bielefeld.jetzt/weihnachtsmarkt>
Oder weiter weg: <https://www.nrw-tourismus.de/weihnachtsmaerkte>

Kultur Winter 2021/22

Konzerte und Lesungen, Tanz und Theater, Songnächte oder die Weltnächte.
Ein vielschichtiges Veranstaltungsprogramm zur Belebung der Sinne!
<https://www.kulturamt-bielefeld.de>

Waldspaziergänge und Tageswanderungen

<https://www.bielefeld.de/node/4128>
<https://www.twv-bielefeld.de/tourentipps/oertliche-wanderwege.html>

Waldaufenthalte zur Entspannung

Stichwort Waldbaden, Näheres siehe:
<https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/natur-erleben>
oder <https://www.shinrinyoku.de>

INDOOR-AKTIVITÄTEN

Grüner Würfel (Kesselbrink) – Offener Spielabend

<https://www.gruenerwuerfel.de/projekte/offener-spieleabend/>

Kreativ sein

Weihnachtskarten selberbasteln

Plätzchen backen

Wintersocken stricken

Schreibkurs – Kurzgeschichten

Im Netz finden sich viele DIY Anleitungen und Anregungen.

Journaling & scrapbooking

<https://www.7mind.de/magazin/journaling-methoden-fragen>
<https://malen-lernen.org/scrapbooking-anleitung/>



Heiße Suppen für frostige Tage

neue Rezepte, neue Gewürze ausprobieren. > Leckere Rezeptideen gerne bei uns einreichen.

Grünkohlessen mit Freunden

Tradition meets Superfood
Gesunde Ernährung, saisonale Lebensmittel
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kohlgemuese-uebersicht/gruenkohl>

Einen einzigartigen Weihnachtsbaum gestalten

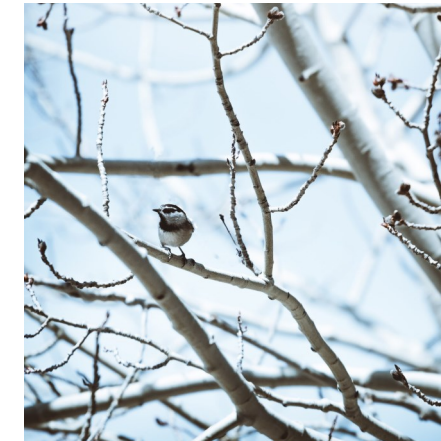
DIY-Anregungen im Netz

Musik hören

Urlaubs- und Lieblingssongs in einer Playlist zusammenstellen und sich beim Anhören durch die positiven Erinnerungen in gute Laune versetzen lassen.

Ein Tag im Bett

Sich bewusst eine Auszeit nehmen und den Tag mit Serien und/ oder einem Buch verbringen.



Vögel beobachten

Wer auf dem Balkon oder im Garten Vögel füttert, kann diese im Winter gut beobachten.
Der NABU gibt Tipps zur richtigen Fütterung und zur Vogelbestimmung.
<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/voegel/helfen/vogelfuetterung/index.html>

Ein Tag in Stille

ohne Nachrichten, ohne Medien,
einfach mal nach innen lauschen

Ein **Schaumbad** in der Wanne
oder ein duftendes **Fußbad** mit ätherischen Ölen

**Bitte achtet bei allem was Ihr tut auf die Einhaltung der Corona-Regeln.
Schützt Euch und andere.**