



# Menschen und Juniwind ändern sich oft sehr geschwind...

...draussen sein, sich im Wind bewegen oder auch einmal dem Gegenwind standhalten.

Liebe Mitarbeitende

Das seelische Gleichgewicht und die körperliche Bewegung hängen nachweislich eng zusammen. Wie steht es um Ihre Aktivitäten?

- **Haben Sie sich heute schon 30 Minuten am Stück bewegt?**
- **Wo könnten Sie mehr Bewegung in den Alltag einbauen?**
- **Welche Aktivitäten gibt es, die Sie gerne ausprobieren möchten?**

Wie geht es Ihnen aktuell mit den Antworten auf diese Fragen?

Brauchen Sie Unterstützung oder Tipps?



**Stärken Sie Ihre psychische Gesundheit  
mit der «Wie geht's dir?»-App:**

[wie-gehts-dir.ch](https://www.wie-gehts-dir.ch)