



AOK - Gesundheitskanal

[Die Online-Angebote für Achtsamkeit der AOK - Die Gesundheitskasse](#)

- Sa-Ta-Na-Ma
- 4-7-8 Atmung
- 60 Sekunden lächeln
- Progressive Muskelentspannung



AOK - Gesundheitskanal Achtsamkeit & Meditation

<https://youtube.com/playlist?list=PLOLUWgpArj5Z-xX3ixPRAZMCMnERjf8UD>



AOK - Stress im Griff

<https://www.stress-im-griff.de/>



AOK - Lebe Balance

<https://www.aok.de/pk/gesundheitskurse/stressbewaeltigung/lebe-balance/>



- Programm
- Podcast mit Achtsamkeitsübungen

AOK - Gesundheitskurse

<https://www.aok.de/pk/gesundheitskurse/>



Gewohnheiten ändern

[Gewohnheiten ändern: Tipps für neue Handlungsmuster \(aok.de\)](#)



AOK - Gesundheitsmagazin Wohlbefinden - Achtsamkeit

Wohlbefinden

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/>



Entspannung

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/>



Achtsamkeit

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/>



liveonlinecoaching

<https://www.liveonlinecoaching.com/bw/>





Psyche & Wohlbefinden

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/psyche-wohlbefinden>



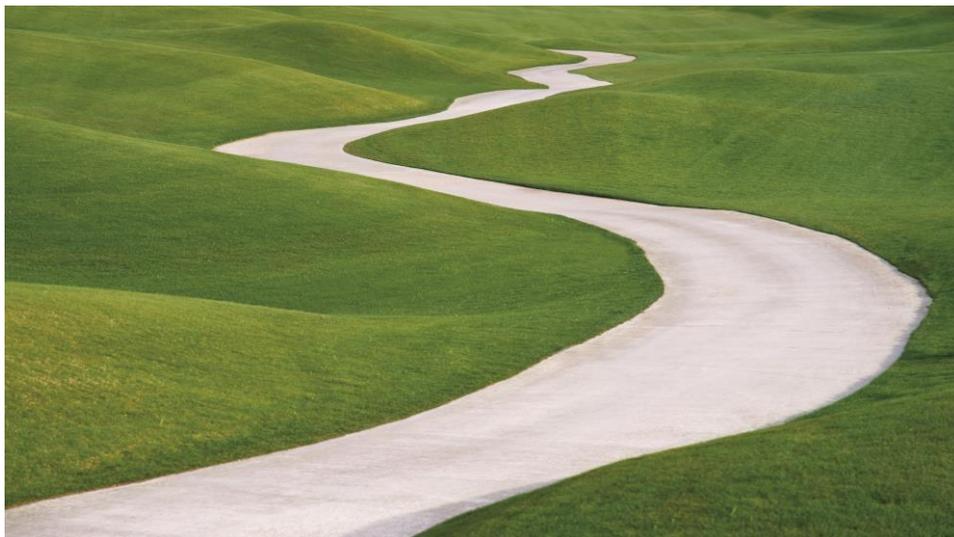
Videos zu Stress

<https://stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/stress>



Videos zu Psyche & Wohlbefinden

<https://stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/psyche-wohlbefinden>



gesund.bund.de

Verlässliche Informationen für Ihre Gesundheit

Psyche & Wohlbefinden

<https://gesund.bund.de/themen/psyche-und-wohlbefinden>



Patienten-Information.de
Gut informiert entscheiden

Psyche und Verhalten

<https://www.patienten-information.de/themen/psyche-und-verhalten>

