

Unsere Tipps für mehr Bewegung

- Bewegen Sie sich in der Natur – im Wald oder auch am See. Das macht den Kopf frei!
- Die Fernsicht während einer Bergwanderung tut der Seele besonders gut!
- Bewegung gemeinsam mit Freunden macht mehr Spaß – die gegenseitige Motivation spielt dabei eine große Rolle.
- Zu heiß, zu kalt, zu regnerisch – gehen Sie trotzdem an die frische Luft. Mit der richtigen Kleidung und einer positiven Einstellung bietet einem die Natur meist ganz besondere Momente.
- Treppe statt Lift – lassen Sie den Lift einfach mal links liegen und nehmen Sie die Treppe.
- Steigen Sie eine Haltestelle früher aus oder parken Sie ein wenig weiter weg und gehen den Rest zu Fuß.



**Und ganz wichtig ist ...
genießen Sie Ihre kleinen Auszeiten!**

Informationen

Informationen zum Angebot „Bewegung für die Seele“ erhalten Sie bei der VGKK-Gesundheitsförderung oder unter www.vgkk.at/gesundheit.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

ANSPRECHPARTNER
Vertragspartnerabteilung /
Gesundheitsförderung

Mag. Martin Galehr

6850 Dornbirn, Jahngasse 4
Tel. +43 (0)50 84 55-1654
bewegung@vgkk.at

Auflage 2018

Gefördert aus Mitteln des Gesundheitsförderungs fonds Vorarlberg.

Medieninhaber und Herausgeber:

Vorarlberger Gebietskrankenkasse
6850 Dornbirn, Jahngasse 4
Tel. +43 (0)50 84 55-0
www.vgkk.at



Ihre Gesundheit – unser Anliegen

Bewegung für die Seele

**Bewegungsprojekt zur Förderung der
psychischen Gesundheit**





Bewegung für die Seele

Fühlen Sie sich ...

- ... antriebslos?
- ... müde?
- ... gereizt?
- ... überarbeitet?
- ... niedergeschlagen?
- ... ausgebrannt?

Tun Sie sich, Ihrem Körper und vor allem Ihrer Seele etwas Gutes. Bereits geringe körperliche Bewegungseinheiten wirken sich positiv auf unser psychisches Wohlbefinden aus. In der freien Natur wird dieser Effekt sogar noch verstärkt.

Durch Bewegung fühlen wir uns wieder wohl in unserem Körper, können uns selbst wieder spüren, Ängste und Sorgen rücken für eine gewisse Zeit in den Hintergrund und wir erleben uns selbst von einer ganz neuen Seite – zufrieden, ausgeglichen, glücklich!

Das Angebot

„Bewegung für die Seele“ umfasst verschiedene Maßnahmen, um Sie bei Ihrem Schritt in ein bewegtes Leben zu unterstützen.



① Erstgespräch mit unserem Psychologen



② 8-wöchiges Bewegungsprogramm



③ regelmäßige Workshops



④ Abschlussgespräch mit unserem Psychologen

① Zu Beginn findet ein **Erstgespräch mit unserem Psychologen** statt, bei dem Ihre Ausgangssituation sowie Ihre individuellen Interessen und persönlichen Ziele besprochen werden. *Wir wollen schließlich, dass Ihnen die Bewegungseinheiten Spaß machen.*

② Danach erfolgt ein **8-wöchiges Bewegungsprogramm** in der Gruppe, welches aus verschiedensten Bewegungseinheiten besteht (z. B. Spazieren, schnelles Gehen, Wandern, Atemübungen, uvm.). Es werden zwei Einheiten in der Woche angeboten. Hiervon findet voraussichtlich die Hälfte im Freien und die andere Hälfte in den Räumlichkeiten der VGKK Dornbirn statt.

Diese Einheiten beinhalten neben verschiedenen Bewegungsangeboten, Entspannungsübungen sowie psychoedukative Elemente.

③ Zusätzlich zum 8-wöchigen Bewegungsprogramm finden **regelmäßige Workshops** statt. Neben Vorträgen durch Experten zu Themen wie Bewegung, Entspannung oder Achtsamkeit stellen Vorarlberger Vereine Ihre Angebote vor. *Vielleicht entscheiden Sie sich im Anschluss an das Bewegungsprojekt ja für einen Sportverein. Möglicherweise lernen Sie in der Gruppe auch neue Menschen kennen, mit denen Sie in Zukunft gemeinsam Laufen, Spazieren oder Wandern. Gemeinsam lässt sich auch der „innere Schweinehund“ besser überwinden.*

④ Den Abschluss des Bewegungsprogramms bildet ein **Abschlussgespräch** mit unserem Psychologen, bei dem die nächsten Schritte besprochen werden, z. B. eine Wiederholung des Programms, eine Anmeldung bei einem Verein, usw.



⑤ Rückmeldungsgespräch

⑤ Drei Monate nach dem Bewegungsprogramm findet nochmals ein **Rückmeldungsgespräch** mit unserem Psychologen statt. Dadurch können wir sehen, wie es Ihnen in der Zwischenzeit ergangen ist und wir können Sie bei der Umsetzung Ihrer persönlichen Bewegungseinheiten unterstützen. *Sollte der innere Schweinehund in der Zwischenzeit die Oberhand gewonnen haben, finden wir vielleicht gemeinsam wieder auf unseren bewegten Weg zurück.*