



## 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=PLOUWgpArj5Z-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>



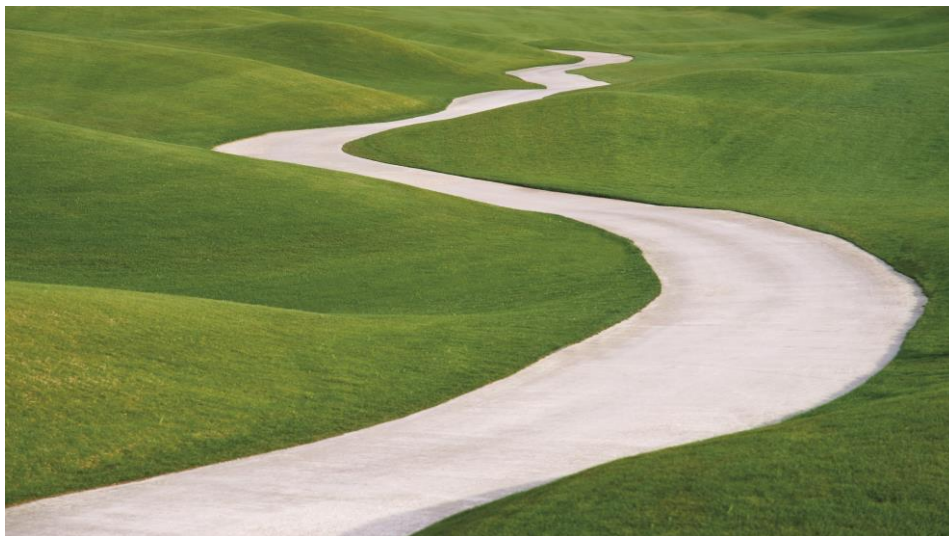
## Videos zu Stress

<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>

