



**eap wellbeing**  
<https://wellbeing.eap.world>

**FÜR BODY & MIND.**

Die neue Onlineplattform „eap wellbeing“ bietet Nutzerinnen und Nutzern vielfältige interaktive Inhalte, um ihre körperliche und geistige Gesundheit zu fördern.

Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper. Wer sich wohlfühlt, ist produktiver und Entspannung steigert die Kreativität.

Gemeinsam mit medizinischen und therapeutischen Experten:innen haben wir lange gearbeitet, um Unternehmen und ihre Mitarbeitenden, Einzelpersonen oder Gruppen dabei zu unterstützen, mental fit und körperlich gesund zu bleiben.

Die Themenvielfalt ist groß und reicht von körperlicher Fitness und Bewegung über eine ausgewogene Ernährung bis hin zu Stressbewältigung, Achtsamkeit, Entspannung uvm.

**Gesundheit ist das wichtigste Gut.**

Wohlfühlen kann schon mit ein paar kleinen Übungen zu Hause beginnen und eine gesunde Mahlzeit muss gar nicht so zeitaufwendig sein ...

Einfach den stressigen Alltag hinter sich lassen und die Batterien fernab der Routine neu aufladen. Wählen Sie Ihr „Lieblingsprogramm“.

- Videos
- Kurse/Tutorials
- Artikel & Beiträge
- Podcasts
- Bücher
- uvm.



**Inhalte, die Ihr (Arbeits-) Leben bereichern ...**

- Gesunder und erholsamer Schlaf
- Ängste bewältigen
- Yoga in Mini-Einheiten
- Grundtechniken Fengbao Kung Fu
- uvm.

„eap wellbeing“ wird laufend um neue Themen erweitert. Gerne können Sie uns Ihre Vorschläge für neue Inputs an [info@eap-institut.at](mailto:info@eap-institut.at) schicken.

**Legen Sie jetzt los!**  
<https://wellbeing.eap.world>



**eap**  **institut** *We care for employees!*

