

Gesunder digitaler Adventskalender 2025

Achtsam durch die Winterzeit

Mach dich bereit für eine besondere Adventszeit! In unserem digitalen Adventskalender erwarten dich 24 kleine Impulse für mehr Wohlbefinden. Freu dich auf Inspirationen rund um Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit – für mehr Energie, Achtsamkeit und ein gutes Gefühl in der Vorweihnachtszeit. Nimm dir jeden Tag einen Moment nur für dich – du hast es verdient!

Was erwartet dich?

- 01** 24 digitale Türchen mit **abwechslungsreichen Gesundheitsimpulsen**
- 02** Einfache Umsetzung **ohne Registrierung**
- 03** **Inspirierende Tipps, Challenges und Videos** machen Gesundheit erlebbar
- 04** Für **jedes Team geeignet** – ob im Büro oder im Homeoffice



Scanne den QR-Code oder klicke
dich direkt zur Website.



<https://bkk-pfalz.adventskalender.digital>