



# Gesünder leben mit den Apps der Techniker

Die TK-TimeOut App

In Kooperation mit



# Mehr Entspannung im Alltagsstress!

Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Ausgeglichenheit und weniger Stress. Um den Alltag voll zu genießen, unterstützt Sie die TK-TimeOut App dabei, den Stress zu reduzieren - mit Hilfe von:

- Individuellen Empfehlungen auf Basis eines Stress-Tests
- Verschiedene Entspannungstechniken (Atementspannung, Achtsamkeit und Meditation, 8-minute-workout, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Pilates)
- Übungen unterschiedlicher Dauer - für jeden Zeitrahmen (5 bis 35 Minuten)

## So einfach geht's



1. Scannen Sie den QR Code
2. Laden Sie die App herunter
3. Geben Sie den Gutscheincode **hsa\_relax** bei der Anmeldung ein

Nun können Sie starten. Besiegen Sie den Stress! Von A wie Achtsamkeit bis Y wie Yoga - hier finden Sie eine Vielfalt von Methoden, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und Stress besser zu bewältigen!

## Ich berate Sie gern:

**Andreas Ihle**

Hochschulberater

Mobil: 0151 - 64 32 51 55

Mail: [Andreas.Ihle@tk.de](mailto:Andreas.Ihle@tk.de)