

A woman with short dark hair is performing a yoga pose in a park. She is wearing a white tank top with orange trim and black leggings with a colorful pattern. Her arms are extended horizontally to the sides, and her legs are in a wide, stable stance. The background consists of lush green trees and grass under bright sunlight.

BARMER

Gesundheit weiter gedacht

Kein Stress

mit dem Stress

Alles rund um das Thema Stress und Entspannung

schnell, unkompliziert, rund um die Uhr.

Durch das Scannen des QR-Codes mit der Smartphone-Kamera erhalten Sie Antworten auf Fragen rund um das Thema Stress z. B. „Was ist Stress?“, „Wie stärke ich meine Stresskompetenz?“, u. v. m.



www.barmer.de/s000033

Durch das Scannen des QR-Codes mit der Smartphone-Kamera gelangen Sie zu unserer Atemübung und Muskelentspannung nach Jacobsen.

