

Was ist das 7Mind@School-App-Programm?

Transkript zum Video

Zwischenüberschriften und Sprecherbezeichnungen wurden zur besseren Orientierung redaktionell ergänzt.

Dieses Transkript wurde mithilfe von KI erstellt und kann vereinzelt Ungenauigkeiten enthalten.

Achtsamkeitspausen im Schul- und Familienalltag

Sprecherin

Im Schul- oder Familienalltag gibt es oft wenig Zeit zum Durchatmen. Dabei sind kleine Pausen wichtig für die mentale und körperliche Gesundheit.

Wie gut, dass es 7Mind@School gibt. Das App-Programm bietet viele verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen, die Stress reduzieren und die mentale Gesundheit stärken können.

Kostenfreier Zugang über BARMER Durchblickt

Sprecherin

Und das Beste: Nach der kostenfreien Registrierung bei BARMER Durchblickt erhalten alle Lehrkräfte und Eltern auch kostenfreien Zugang zum App-Programm und können die Übungen jederzeit und überall, zu Hause oder in der Schule, allein oder gemeinsam mit ihren Kindern oder Schülerinnen und Schülern anwenden.

Das Ergebnis: kleine Auszeiten mit großer Wirkung, die darüber hinaus auch sehr gut mit den Unterrichtsmaterialien von BARMER Durchblickt kombinierbar sind.