

## Pressemitteilung

# Besser auf sich aufpassen

## AOK bietet kostenfreies Online-Seminar zur Selbstfürsorge

Magdeburg, 21. April 2023

**Wenn wir uns nicht um uns selbst kümmern, sind zahlreiche Probleme wie Erschöpfung, Überlastung, Stress, Krankheit oder Unzufriedenheit vorprogrammiert. Sich selbst Aufmerksamkeit und Zuwendung zu schenken, ist unerlässlich für ein gesundes Leben in Balance. Mit einem kostenfreien Online-Seminar am 27. April gibt die AOK Tipps, wie das gelingen kann.**

Von 10:30 – 12 Uhr gibt am 27. April ein Experte online Tipps und Anregungen, wie man das eigene Bewusstsein für mehr Selbstfürsorge schärfen kann. Wie wichtig es ist, an- und innezuhalten und sich mit dem zu verbinden, was in dem Moment gerade ist. Aber auch, wie man das Nervensystem beruhigen und regulieren kann, wenn es gerade mal wieder viel wird.

Das Seminar ist kostenfrei und richtet sich insbesondere an Führungskräfte und Beschäftigte. Eine Mitgliedschaft bei der AOK ist nicht notwendig.

Anmeldungen sind möglich unter [Online-Seminar Selbstfürsorge | AOK Sachsen-Anhalt \(deine-gesundheitswelt.de\)](https://www.deine-gesundheitswelt.de/online-seminar-selbstfuehrsorge)

**Zur AOK Sachsen-Anhalt:**

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut über 830.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 40 Prozent und einem Beitragssatz von 15,6 Prozent ist sie die größte und die günstigste regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

**Bilderservice:**

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie das beigefügte Foto bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.



Sich selbst Aufmerksamkeit und Zuwendung zu schenken, die sogenannte Selbstfürsorge, ist unerlässlich für ein gesundes Leben in Balance. Das Online-Seminar der AOK Sachsen-Anhalt gibt Tipps, wie man das erreichen kann.  
Foto: AOK-Mediendienst



QR-Code zur Anmeldung