



BOSCH

BKK

Gesundheits-Tipp

Hygge – was ist das?

Mit diesen Tipps gelingt es Ihnen, sich etwas Hygge in die eigenen vier Wände zu holen und mehr Lebensglück im Alltag zu empfinden.

► Was bedeutet Hygge?

Hygge kommt aus dem Dänischen und bedeutet Wohlbefinden, Geselligkeit, Gemütlichkeit und Wärme. Gemeint ist eine angenehme, schöne Stimmung, in der man versucht, Negatives hinter sich zu lassen und die schönen Dinge im Leben wertzuschätzen.

► Hygge für zuhause!

Bringen Sie die gemütliche Atmosphäre in Ihr Zuhause: Kerzen eignen sich wunderbar hierfür, denn sie spenden warmes Licht – ob im Winter oder Sommer. Schaffen Sie neue Übersichtlichkeit durch Ordnen und Ausmisten nach dem Motto „weniger ist mehr“. Nehmen Sie sich Zeit für sich, indem Sie ein schönes Buch lesen, sich kreativ betätigen, regelmäßig spazieren gehen oder mit einer Kuscheldecke auf dem Sofa sitzen. Auch gemeinsame Mahlzeiten mit Familie und Freunden zählen hierzu – am besten ohne elektronische Medien.

► Glücklich und gesund durch Hygge

Durch die Dankbarkeit für die schönen Dinge im Leben fühlen Sie sich glücklicher und unbeschwerter. Genießen Sie die kleinen Freuden im Alltag ganz bewusst! So schaffen Sie einen Ausgleich zum stressigen Alltag.



contrastwerkstatt - stock.adobe.com



ADDICTIVE STOCK - stock.adobe.com



Monkey Business - stock.adobe.com

Sie suchen weitere Informationen zu mentalem Wohlbefinden? Schauen Sie doch einmal hier: <https://www.bosch-bkk.de/leistungen/leistungen-von-a-z/phileo-app.html>