

**Sieben Wochen mit Bewusstsein - Sieben Wochen für mich**  
**(02.03.-27.04.2022)**

Monat	Woche	Thema	Inhalte
<b>März</b>	1	Einführung „7 Wochen mit Bewusstsein“	Was erwartet Sie die nächsten Wochen? Wie erlange ich mir mehr Bewusstsein? Tipps für mehr Bewusstsein im Alltag Bewusst leben & genießen - Sinne stärken Reminder: Schritte Challenge startet!
	2	Bewusst essen - Weniger Zucker	Zucker schädigt dem Körper, wie viel ist ok? Tipps um weniger Zucker zu essen Keine Softdrinks, Süßigkeiten reduzieren, selbst zubereiten und Zuckermenge variieren, keine süßen Snacks, Zutatenliste checken
	3	Bewusst konsumieren - Digital Detox	Medienzeit wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus Dopamin-Falle Strategien, um die Bildschirmzeit zu reduzieren (Schlafzimmer Medienfrei, analoger Wecker, nur 1x/ Tag Mails checken, Handy zuhause lassen, Offline Tage einlegen etc.)
	4	Bewusst trinken - Alkoholpause	Gefahr bei zu viel Alkoholkonsum Hinterfragen: Warum Griff zu Alkohol? Alkoholische Getränke bewusst konsumieren Strategien, um eigenen Konsum bewusst wahrzunehmen
<b>April</b>	5	Bewusst essen - Pflanzenbasierte Ernährung	Vorstellung einer plant based Ernährung, Vorteile, Nachhaltigkeit, Tierische Produkte in Maßen verzehren, Alternativen aufzeigen
	6	Bewusst bewegen - Alltagsbewegung steigern	Treppe statt Aufzug, weiter weg parken, eine Station vorher aussteigen, Mittagsspaziergang, kurze Strecken zu Fuß, Hausarbeit sportlich gestalten, beim Fernsehen aktiv werden
	7	Bewusst entspannen – Entspannungsmethoden	Vorstellung verschiedener Methoden Meditation, PMR, Achtsamkeit, Yoga, Qi Gong, Tai-Chi, Atemtechniken, EFT
	8	Reflexion	Was haben die letzten Wochen in Ihnen ausgelöst? Wie ist es Ihnen in den unterschiedlichen Wochen ergangen? Welche Themen waren für Sie hilfreich?