

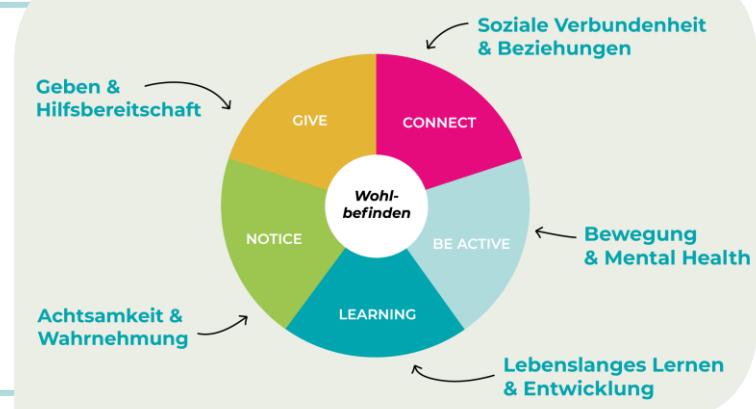
5 ways to wellbeing – Das erwartet dich 2025!

Auf deinem DESY Gesundheitsblog dreht sich dieses Jahr wieder alles um die „5 ways to wellbeing“ und die **Stärkung deiner mentalen Gesundheit**.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der britischen Organisation „New Economics Foundation“ zeigen mit dem „Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing“, dass die 5 ways to wellbeing essenziell für unser Wohlbefinden und unsere mentale Gesundheit sind.



Was es mit diesen Fokus Themen auf sich hat und wie es dir gelingt deine mentale Gesundheit entsprechend zu stärken, erfährst du durch zahlreiche **Impulse**, interaktive **Praxisworkshops** und **E-Learnings**, zum selbstständigen Nacharbeiten der Themen. Jeder Monat steht dabei unter einem anderen Fokus.



Eine Übersicht erhältst du hier:

Februar: Take notice – Impuls vortrag & Praxisworkshops (DE+EN)	April: Learn - Impuls vortrag & Praxisworkshops (DE+EN)	August: Sommerpause, ggf. individuelle Nacharbeiten 	September: Connect - Impuls vortrag & Praxisworkshops (DE+EN)	November: Give – Impuls vortrag & Praxisworkshops (DE+EN)
März: E-Learning: Take notice - Die Kunst des bewussten Lebens	Mai: E-Learning: Learn - Das Abenteuer des lebenslangen Lernens	Juni: Be active - Impuls vortrag & Praxisworkshops (DE+EN)	Oktober: E-Learning: Connect - Die Geheimnisse sozialer Verbundenheit und Beziehungen	Dezember: E-Learning: Give - Die Kunst des Gebens



Euer BGM-Team