

CARE & WALK

WISSEN BEWEGT

**GEHEN. HÖREN.
WEITER DENKEN.**

FOLGE 1

Was genau ist Selbstwert eigentlich? Wie äußert sich ein niedriger oder hoher Selbstwert im Alltag? Und was können wir für einen stabilen Selbstwert tun?



7MIND PODCAST

Scanne den QR-Code und höre dir, während du den Biodiversitäts-Pfad entlang läufst, den "7Mind"- Podcast zum Thema Mentale Gesundheit an!

UND DANACH?

- Weiterhören in der Podcast-Reihe "7Mind" für mehr Gelassenheit, nachhaltige Produktivität, besseren Schlaf und mehr Selbstvertrauen
- den Biodiversitätspfad erkunden
- frisch gestärkt weiterarbeiten