

B I N G O

<input type="checkbox"/> 1 tracke deine Aktivität	<input type="checkbox"/> 2 mache eine Morgenroutine	<input type="checkbox"/> 3 schreibe in dein Glückstagebuch	<input type="checkbox"/> 4 mache 3x Atemübungen
<input type="checkbox"/> 5 mache jemanden eine Freude	<input type="checkbox"/> 6 mache einen Spaziergang	<input type="checkbox"/> 7 mache bei einem Livekurs mit	<input type="checkbox"/> 8 absolviere ein Cardio Training
<input type="checkbox"/> 9 mache ein Homeworkout aus der App	<input type="checkbox"/> 10 absolviere 30sek. den Wandsitz	<input type="checkbox"/> 11 achte auf genügend Eiweißanteil in jeder Mahlzeit	<input type="checkbox"/> 12 nehme an einem Wissenseminar teil
<input type="checkbox"/> 13 trinke mehr als 2 Liter Wasser am Tag	<input type="checkbox"/> 14 esse genügend Obst und Gemüse am Tag	<input type="checkbox"/> 15 mache 3x eine Entspannungs- maßnahme	<input type="checkbox"/> 16 plane deine Mahlzeiten

1. BINGO- Schein
ausdrucken (oder in der
Oase abholen



2.

Die Herausforderungen
annehmen und
absolvieren

3. Wenn 13 oder mehr
Felder abgehakt sind den
BINGO- Schein in der Oase
einlösen und sich seine
Belohnung abholen!



VitalitätsOase
bewegen · entspannen · durchatmen



BINGO

Erklärungen:

1. tracke deine Aktivität:
tracke/ verfolge eine Aktivität in Form von Aktivitätspunkten in unserer App
2. mache eine Morgenroutine:
z.B die Energiestellungen, oder Yoga
3. schreibe in dein Glückstagebuch:
was hat dich an einem Tag glücklich gemacht
4. mache 3x Atemübungen:
Victory Atmung:
1. Bauchatmung,
2. Burstkorbatmung,
3. Schlüsselbeinatmung
5. mache jemanden eine Freude:
mache für eine geliebte Person etwas Tolles
6. mache einen Spaziergang:
gehe raus an die frische Luft
7. mache bei einem Livekurs mit:
mache mit uns zusammen einen Livekurs mit oder ein Rezept aus unserem Onlinecampus
8. absolviere ein Cardio-Training
z.B. Walking, Joggen oder Radfahren in der Natur
9. mache ein Homeworkout aus der App:
Gönne dir zu Hause eine Trainingseinheit deiner Wahl
10. absolviere 30sek. den Wandsitz
sitze 30 Sekunden auf einem imaginären Stuhl mit dem Rücken an der Wand, Beine sind 90°
11. achte auf genügend Eiweißanteil in jeder Mahlzeit
achte darauf, dass in jeder deiner Mahlzeiten ein großer Teil Eiweiß beinhaltet
12. nehme an einem Wissens-Seminar teil:
siehe unsere Livekursübersicht
13. trinke mehr als 2 Liter Wasser am Tag
versuche an mehreren Tagen mehr als 2 Liter Wasser zu trinken
14. esse genügend Obst und Gemüse am Tag:
versuche täglich genügend Obst und Gemüse zu dir zu nehmen
15. mache 3x eine Entspannungsmaßnahme
z.B Yoga, eine Partnermassage, basisches Bad oder ein Buch lesen
16. plane deine Mahlzeiten:
versuche im Vorhinein deine Mahlzeiten für eine Woche zu planen