



BARMER



7Mind

**7Mind@Work –
für mehr Achtsamkeit
im Berufsalltag**

7Mind@Work

Mit 7Mind@Work lernen Sie besser mit Stress am Arbeitsplatz umzugehen und zu entspannen.

- **Abwechslungsreich:** Meditationsübungen, Wissenskurse und Podcast-Folgen ermöglichen neue Wege zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag.
- **Einfach:** Unkompliziert in das Thema Achtsamkeit finden und Meditationstechniken in nur wenigen Minuten am Tag erlernen.
- **Flexibel:** Entspannen wann und wo Sie möchten.
- **Bestätigt:** Studien belegen, dass tägliches meditieren innerhalb weniger Wochen das Stresslevel senkt, die Schlafqualität verbessert und insgesamt zufriedener macht.

Ihr Code:

unibiework23

Artikelnummer 1700518NL 0921

So einfach geht's:

1. Rufen Sie die Website www.7mind.de/work auf.
2. Schalten Sie mit Ihrem Code die Inhalte von 7Mind@Work frei.
3. Erstellen Sie dazu einen Account mit Ihrem Namen, Ihrer E-Mail-Adresse und einem persönlichen Passwort.
4. Laden Sie die App für iOS oder Android herunter.



5. Starten Sie mit der Nutzung von 7Mind@Work.

Der Zugang zu 7Mind@Work ist für Sie vollständig kostenfrei. Nach drei Monaten läuft der Zugang automatisch aus und muss nicht extra gekündigt werden.

Versicherte der BARMER können sich für 12 Monate einen kostenfreien Zugang zur Vollversion von 7Mind über das Nutzerkonto Meine BARMER holen.

Jetzt Durchatmen und Kraft tanken!