



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

BERATUNGSZENTRUM
FÜR GESUNDEIT UND
ZUSAMMENARBEIT



AKTIONSZEITRAUM
OKTOBER 2023 – APRIL 2024

**TIME OUT – MEHR
ENTSPANNUNG IM
ALLTAGSSTRESS!**

DIE TK-TIMEOUT APP

EINE AKTION DER BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG DER UHH

Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Ausgeglichenheit und weniger Stress. Um den Alltag voll zu genießen unterstützt Sie die TK-TimeOut App dabei, den Stress zu reduzieren – mit Hilfe von:

- Individuellen Empfehlungen auf Basis eines Stress-Tests
- Verschiedene Entspannungstechniken (Atementspannung, Achtsamkeit und Meditation, 8-Minuten-workout, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Pilates)
- Übungen unterschiedlicher Dauer – für jeden Zeitrahmen (5 bis 35 Minuten)

Von A wie Achtsamkeit bis Y wie Yoga – hier finden Sie eine Vielfalt von Methoden, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und Stress besser zu bewältigen!



iOS



android

SO EINFACH GEHT'S

1. Scannen Sie den passenden QR Code für ihr Gerät
2. Laden Sie die App herunter
3. Geben Sie den Gutscheincode bei der Anmeldung ein: **RelaxUHH2024**

NUN KÖNNEN SIE STARTEN.

**WEITERE AKTIONEN DER BETRIEBLICHES
GESUNDHEITSFÖRDERUNG FINDEN SIE UNTER:**

uhh.de/gesundheitskompass sowie beim
Hochschulsport Hamburg **hochschulsport-hamburg.de**
und der TK **www.tk.de**

Mit freundlicher Unterstützung:

