



Was kann die App?

- 7 - Mind ist eine wissenschaftlich fundierte App, welche die Implementierung von einfacher Meditation und Achtsamkeitsübungen in den Alltag ermöglicht (jede Übung dauert nur ca. 7 Minuten)



Funktion?

- Mehr Achtsamkeit im Alltag
- Höhere emotionale Intelligenz
- Höhere Selbstwirksamkeitserwartung
- Geringere emotionale Erschöpfung (größte Effektstärke)
- Höhere Arbeitszufriedenheit
- Höheres Glücksempfinden



„Besser schlafen, Stress abbauen, Entspannung finden und die Konzentration erhöhen“

Für wen?

- Für alle
- Zielgruppe: 20 - 30 Jährige

Kosten?

- Die 7Mind – App kann von BARMER-Versicherten kostenlos genutzt werden.

Was brauche ich, um eine Meditation mit 7 - Mind zu starten?

- Für den Anfang brauchst du nur einen Ort, an dem du dich wohl fühlst.
- Die Meditationen kannst du hören wie dein Lieblingslied, einfach über den Lautsprecher deines Geräts oder deine Köpphörer.

Wie kommt man zu der App?

- Barmer – Kunden: direkt zur Landingpage www.7mind.de/dpdhl und teilnehmen. Dort werden sie zum „Meine BARMER“ – Portal weitergeleitet
- Nicht – BARMER – Kunden: Erst Code – Karte bei Personalstelle abholen, dann zur Landingpage www.7mind.de/dpdhl und teilnehmen.