

Stärke deine Psyche.

**10 IMPULSE
FÜR DEINE
PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

***Das
tut dir
gut!***



***Körperlich aktiv sein
und sich
bewusst entspannen***

***Neues erlernen
und Kreatives tun***



***Sich beteiligen
und Freundschaften
pflegen***



***Um Hilfe fragen
und über seine Probleme
reden***

***Zu sich und seinen
Eigenschaften stehen
und sich nicht aufgeben***





Rede über alles.

www.wie-gehts-dir.ch
www.gesundheitsfoerderung.bl.ch

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

BASEL 
LANDSCHAFT 
VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT