

FIND YOUR BALANCE



MEET YOUR BALANCE COACHES

Du kannst allein durchs Leben balancieren, musst du aber nicht. GORILLA stellt dir über 150 coole Coaches an die Seite – vom Freestyle-Profi bis zur Yoga-Queen. Sie verraten dir ihre Tricks und zeigen in Tutorials, wie du neue Skills lernst.

CLARA LÖSEL
Poetry-Slam

«Ich unterstütze die GO-BALANCE-Kampagne, weil ich glaube, dass wir alle ein bisschen mehr Balance brauchen könnten in dieser verrückten, schnelllebigen, stressigen und wunderschönen Welt.»



SILKE SOLLFRANK
Parkour

«Ich unterstütze die GO-BALANCE-Kampagne, weil es mir wichtig ist, Erfahrungen und Wissen mit allen zu teilen, die etwas verändern oder lernen wollen.»



JANNIK SINGPIEL
Freestyle-Fußball

«Ich supporte die GO-Balance-Kampagne, da über diese Themen einfach viel zu selten gesprochen wird, sie aber sehr wichtig sind.»



YOU ARE NOT ALONE – die GORILLA-Family ist für dich da! Scan den Code und triff deine Coaches. Einige haben sogar ein persönliches Video für dich gedreht. Check it out and find your balance!



f i s y **letsgo.gorilla**

GORILLA Deutschland gGmbH
Sauerlacher Straße 54a
82515 Wolfratshausen

Telefon: +49 8171 488 83 73
kontakt@letsogorilla.de
letsogorilla.de



CHECK IT OUT:
Let's GO GORILLA –
the Movie

GORILLA
letsogorilla.de

MOTIVATION



Du weißt nicht, was du draufhast und erreichen kannst, bevor du es nicht versuchst. Doch dafür brauchst du ein Ziel, ein Motiv, etwas, was dich motiviert.

- Finde heraus, was dich antreibt, und setze dir kleine Ziele.
- Fehler und Versagen ist okay, aufgeben nicht.
- Mach weiter – so lange, bis du stolz auf dich bist! (Bestes Feeling ever!)



Scan mich für
#mehrMotivation

AUSGLEICH ZUM SPORT



Sport als Ausgleich zum Stressabbau ist gut. Doch zu viel des Guten macht es nicht besser. Relaxen, chillen und ausruhen schon.

- Gönn dir bewusst Ruhe und atme tief ein und aus.
- Check Yoga und Qigong aus.
- Höre Musik, lies ein Buch und iss healthy – mit oder ohne BFF.



Scan mich für
#mehrAusgleichzumSport

DAILY ROUTINE



Tägliche Routine hat viele Benefits, besonders in unsicheren und stressigen Zeiten. Damit hast du die Kontrolle, und dein Gehirn kann etwas relaxen.

- Starte deinen Day mit einem Glas Wasser.
- Je gesünder deine Daily Routine, desto gesünder ist deine Zukunft.
- Bei aller Routine: Look for magic



Scan mich für
#mehrDailyRoutine

DIGITAL DETOX



Eine einfache Formel für mehr glückliche Momente im Leben: Less scrolling, less posting – more living. Mach's wie dein Herz, das schlägt auch analog.

- Entfolge unnötigen Accounts und sag No zu Push-Notifications.
- Mach Digital Detox zu deiner Daily Routine.
- Wähle häufiger dich und nicht dein Smartphone.



Scan mich für
#mehrDigitalDetox



ZIVIL- COURAGE

Zivilcourage bedeutet „sozialer Mut“ oder auch Beherztheit. Genau dies braucht es, um bei Konflikten aktiv einzugreifen und Hilfe zu leisten.

- **Übernimm Verantwortung – für dich und andere.**
- **Biete Hilfe, hole Hilfe und fordere zur Hilfe auf.**
- **Bewahre Ruhe, vermeide Provokation.**



Scan mich für
#mehrZivilcourage



MOBBING

Mobbing geht gar nicht! Und trotzdem kommt es viel zu oft vor. Es kann schlimme Folgen haben, doch du kannst etwas dagegen tun.

- **Vertraue dich jemandem an – gemeinsam findet sich leichter eine Lösung.**
- **Sammle Beweise, mache Screenshots.**
- **Sieh nicht weg! Es reicht nicht zu wissen, was richtig ist, du musst es auch tun.**



Scan mich für
#gegenMobbing



ANGSTE

Angst beginnt im Kopf. Mut auch. Jede*r hat Angst vor irgendwas. Dazu zu stehen ist mutig. Und Mut braucht es auch, um Ängste zu überwinden.

- **Traue dich. Vertraue dir.**
- **Entspannung hilft, entwickle eigene Mut-Rituale.**
- **Probiere etwas Neues aus und entdecke so neue Fähigkeiten.**



Scan mich für
#mehrMut



STRESS

Stress entsteht, wenn wir das Gefühl haben, eine Situation oder Aufgabe nicht bewältigen zu können. Es gibt coole Anti-Stress-Techniken, die dir helfen.

- **Atmen! Am besten frische Luft.**
- **Relaxe beim Yoga oder Qigong.**
- **Umgib dich mit Menschen, die dir guttun.**



Scan mich für
#keinStress

FIND YOUR BALANCE!

Du willst happy sein? Balance is the key! Finde jetzt deine Balance und bring dein Leben ins Gleichgewicht. Alles, was du dazu brauchst, steckt in diesem GOpaper.

GORILLA will gemeinsam mit dir etwas bewegen. Durch viele kleine Dinge wollen wir Großes verändern. Doch dafür musst du fit sein – körperlich und auch im Geist. Stress in der Schule oder zuhause kann dich aus der Balance bringen. Die 10 Elements of #FindYourBalance helfen dir im Alltag und sorgen so für gute Vibes. Let's GO Balance!



GO & WIN!

Kendama erobert die Welt und du kannst dabei sein. Einfach beim GOWin-Spiel mitmachen und eins von 50 stylischen GORILLA Kendamas absahnen.

So easy kannst du gewinnen:

QR-Code scannen oder direkt auf letsgogorilla.de bis 28.02.2022 registrieren. Viel Glück und gutes Kendama-Karma!



BALANCE

Balance meint dein Gleichgewicht, deine innere Ruhe. Da dein Leben eine ständige Challenge ist, braucht's Balance, und die kannst du trainieren.

- **Mach den „Yoga-Baum“ und übe Balance auf einem Bein**
- **Tue Gutes – auch dir selbst.**
- **Love yourself (und nicht nur Justin Bieber).**



Scan mich für
#mehrBalance



BEWUSST- SEIN

Bewusstsein aka Awareness heißt, du bist dir über etwas im Klaren – über eine Sache oder auch über dich selbst. Es ist der erste Step zur Veränderung.

- **Statt höher, schneller, weiter: achtsamer, chilliger, LOVEing.**
- **Lebe im Hier und Jetzt.**
- **Denke positiv, und positive Dinge passieren.**



Scan mich für
#mehrBewusstSein