

Warum eine Berglicht Challenge?



[Click here for the English version](#)



Manche Menschen können sich sehr gut selbst motivieren.
Für sehr viele von uns ist es allerdings **in einer Gruppe deutlich einfacher**,
den berühmt-berüchtigten **inneren Schweinehund** zu **überwinden**.

Grund genug, uns mit der [1. Berglicht Challenge](#) gegenseitig zu unterstützen.
Miteinander verbunden mit dem Ziel 3x/Woche draußen aktiv zu sein, macht es einfach mehr
Spaß rauszugehen und sich anzustrengen, auch wenn das Wetter mal nicht so attraktiv ist.

Melde dich doch auch an! [Anmeldung zur 1. Berglicht-Challenge](#)
Und **unterstütze** damit auch **andere**. Je mehr wir auf der Liste sind, desto mehr motivieren
wir auch andere!

Ein Tipp, den ich mal gelesen habe, hilft mir persönlich ganz besonders:
Lege deine **Sportsachen am Abend davor** sichtbar und vollständig **zurecht** und
plane vorher, wann du startest. Am besten stellst du noch den Wecker.

Wenn du möglichst wenig Hindernisse zu überwinden hast, erhöhst du die
Wahrscheinlichkeit enorm, dass der innere Schweinehund nicht die Oberhand gewinnt.

Hilf mit, dass wir noch mehr Aktive werden und sag es gerne weiter!

Ich freu mich auf deine Ergebnisse! Viel Spaß,

Denise

Wenn dir [Berglicht](#) gefällt und du Freunde oder Bekannte hast, die sich dafür interessieren,
dann schick doch den Newsletter einfach an sie weiter.

Why a Berglicht Challenge?



Some people are very good at motivating themselves.
For many of us, however, it is much easier to overcome
the notorious "inner couch potato" when we are in a group.

Reason enough to support each other with the [1st Berglicht Challenge](#).
Together with the goal to be active outdoors 3x/week, it is simply more fun to go out and
make an effort, even if the weather is not so attractive.

Sign up too!

[Registration for the 1st Berglicht Challenge](#)

And support others with your participation.

The more we are on the list, the more we motivate others!

One tip in particular I once read helps me personally:
Lay out your sports gear visibly and completely the night before and plan beforehand
when you will start. Even set the alarm clock.

If you have as few obstacles as possible to overcome, you increase the likelihood
enormously that the inner couch potato will not get the upper hand.

Help us to become even more active people and feel free to spread the word!

I look forward to seeing your results! Have fun,
Denise

Do you enjoy [Berglicht](#) hikes and newsletters?
If you have a friend who might like them too, why not send her or him this newsletter?