



## GESUNDER ADVENTSKALENDER - DIGITAL

### Eine tägliche Überraschung vom 01.- 24. Dezember 2024

In der hektischen Vorweihnachtszeit bleibt oft wenig Zeit zur Selbstfürsorge. Unser digitaler Adventskalender hilft Ihnen dabei, jeden Tag ein bisschen bewusster zu gestalten und sich selbst etwas Gutes zu tun. 24 Tage lang bieten wir eine Vielfalt von informativen Wissens-Impulsen über köstliche, gesunde Rezepte, Bewegungs-Trainings bis hin zu achtsamen Momenten an.

Nehmen Sie sich jeden Tag einen kurzen Moment für eins der **24 Türchen voller Wohlbefinden!**



Der Zugang zum Adventskalender erfolgt ab dem 01. Dezember 2024 über die **Internetseite:**

[www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/)

### GESUNDHEITSBERATUNG

Wir bieten Beratung und Coaching zu Gesundheitsfragen. Unsere Angebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei.

☎ **040 4286844 70**

✉ [gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

🌐 [www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)

