# Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

## Gesundheitskurs:
## „Bewusst bewegen – Atmung, Kontrolle und Körperwahrnehmung“
### 18. März – 20. Mai 2027

Lernen Sie, sich bewusster zu bewegen und Ihren Körper besser wahrzunehmen. Durch ruhige und kontrollierte Übungen in Verbindung mit Atmung und Konzentration stärken Sie Ihre körperliche und mentale Gesundheit. Dabei erhalten Sei praktische Übungen für den Alltag.

### Kursrahmen:

| | |
|---|---|
| **Start:** | **Donnerstag, 18. März 2027, 10.00 Uhr** |
| **Dauer:** | 18. März – 20. Mai 2027 |
| | Donnerstags, 10.00 – 12.00 Uhr |
| **Durchführung:** | 9 Module á 2 Stunden |
| **Veranstaltungsort:** | **WingTsun Schule Billstedt** |
| | **Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg** |
| **Gruppe**: | max. 15 Teilnehmer/innen |

### Weitere Informationen und Anmeldung:

**Gesundheitsberatung Billstedt**
**Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg**
040 42868 44 -64
040 42868 44 -65

### 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**
**www.hamburger-arbeit.de**

teamwork für Gesundheit und Arbeit

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.
GKV-Bündnis für GESUNDHEIT
Hamburg | Behörde für Wirtschaft, Arbeit und Innovation
Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Hamburg
jobcenter team.arbeit.hamburg