



Gesundheitskurs: „In der Ruhe liegt die Kraft“

05. Februar – 04. März 2024

Ihr Alltag ist herausfordernd und hektisch?

In diesem Kurs bieten wir Ihnen eine Vielfalt an Bewegungen zur Entspannung. Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemtechnik und die Kunst von Qi-Gong und. Sie üben leichte Yoga-Asanas, Tänze und probieren wie Sie dynamische Bewegungseinheiten zu Entspannung nutzen.

Kommen Sie zur Ruhe und stärken Sie Ihre Resilienz!

Kursrahmen:

Start:	Montag, 05.02.2024, 10.00 Uhr
Dauer:	05. Februar – 04. März 2024, montags und freitags von 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	Volkshochschule Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69A, 22111 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Billstedt
Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg

Michael Keturi: 040 42868 4464

Maja Kühn: 040 42868 4465

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

