Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

Gesundheitskurs:
„Meine Kraftquellen – Stress verstehen und neue Wege finden“
02. November – 30. November 2027

In diesem Gesundheitskurs lernen Sie, Stress besser zu verstehen und den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Sie erkennen persönliche Stressauslöser, entdecken Ihre individuellen Kraftquellen und entwickeln wirksame Strategien für mehr Ruhe und Wohlbefinden.

Mit einfachen Übungen sowie praktischen Tipps zu Bewegung, Schlaf und Entspannung erfahren Sie, was Ihnen im Alltag guttut. Schritt für Schritt stärken Sie Ihre Stresskompetenz und gewinnen mehr Gelassenheit und Lebensqualität.

Kursrahmen:

Start:	**Dienstag, 02. November 2027, 10.00 Uhr**
Dauer:	02. November - 30. November 2027
	dienstags und donnerstags, 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	**Volkshochschule Harburg**
	Eddelbüttelstraße 47, 21073 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Harburg
Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg

040 42868 44 -66

040 42868 44 -67

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