# Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

## Gesundheitskurs:
## „Stressbewältigung durch achtsamkeitsbasierte Selbstregulation“
## Achtsamkeit als Schlüssel zur Entspannung

### 01. Juni – 29. Juni 2027

Stress kann sich im Körper, in den Gedanken und in den Gefühlen zeigen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, darunter Atemübungen, Meditation und achtsame Bewegung. Sie erfahren, wie Sie in stressigen Momenten innehalten, besser für sich sorgen und mehr innere Stabilität entwickeln können.

### Kursrahmen:

| | |
|---|---|
| **Start:** | **Dienstag, 01. Juni 2027, 10.00 Uhr** |
| **Dauer:** | 01. Juni – 29. Juni 2027 |
| | dienstags und donnerstags, 10.00 – 12.00 Uhr |
| **Durchführung:** | 9 Module á 2 Stunden |
| **Veranstaltungsort:** | **Gesundheitsberatung Eilbek** |
| | **Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg** |
| **Gruppe**: | max. 15 Teilnehmer/innen |

### Weitere Informationen und Anmeldung:

**Gesundheitsberatung Eilbek**
**Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg**
040 42868 44 -61
040 42868 44 -62

### 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