Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

Gesundheitskurs:
„Stressbewältigung im Alltag“
16. März – 13. April 2027

Wünschen Sie sich mehr Ruhe und weniger Stress im Alltag? In diesem Kurs lernen Sie, was Stress ist, wie er entsteht und welche Auswirkungen er auf Körper und Wohlbefinden haben kann. Sie lernen einfache und wirksame Methoden kennen, um Stress zu reduzieren, zum Beispiel Entspannungstechniken und hilfreiche Strategien für den Alltag. Sie stärken Ihre persönliche Stresskompetenz und finden Ihren eigenen Weg zu mehr Gelassenheit.

Kursrahmen:

Start:	**Dienstag, 16. März 2027, 10.00 Uhr**
Dauer:	16. März – 13. April 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