



Gesundheitskurs:

„Gedankenkarussell anhalten durch Achtsamkeit!“

In diesem Gesundheitskurs erwartet Sie ein Achtsamkeitstraining. Sie lernen das Thema Achtsamkeit besser kennen und verbessern Ihre Körperwahrnehmung in Hinblick auf Stress. Durch verschiedene Übungen werden Sie neue Techniken kennenlernen um einen achtsamen Umgang mit Stress zu erleben. Der Gesundheitskurs zeigt Ihnen, wie Sie selbst Stresssituationen wirksam meistern können.

Machen Sie mit und fördern Sie Ihre Selbstwirksamkeit!

Kursrahmen:

- 9 Module á 2 Stunden über vier Wochen mit zwei Modulen in der Woche
- In Räumlichkeiten in Billstedt, Eilbeck und Eimsbüttel
- max. 15 Teilnehmer/innen

Gesundheitsberatung

Kurstermine 2026

Information & Anmeldung

Billstedt

15.01. – 12.02.
Dienstag + Donnerstag

Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg
040 42868 44 -64/ -65

Eilbek

17.03. – 17.04.
Dienstag + Freitag

Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg
040 42868 44 -61/ -62

Eimsbüttel

13.11. – 11.12.
Mittwoch + Freitag

Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg
040 42868 44 -68/ -69

Alle Gesundheitskurse finden von 10:00 – 12:00 Uhr statt.

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

