Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

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 und Eimsbüttel
- max. 15 Teilnehmer/innen

Gesundheitsberatung	Kurstermine 2027	Information & Anmeldung
Billstedt	**28.01. – 25.02.** **Dienstag + Donnerstag**	**Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg** **040 42868 44 -64/ -65**
Eimsbüttel	**17.03. – 16.04.** **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

teamwork für Gesundheit und Arbeit

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

Hamburg | Behörde für Wirtschaft, Arbeit und Innovation

Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Hamburg

jobcenter team.arbeit.hamburg