Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

Gesundheitskurs:
„Entdecke Yoga - ein sanfter Einstieg zu innerer Ruhe, Balance und Entspannung“

In diesem Gesundheitskurs werden Sie verschiedene Yoga-Arten wie Hatha, Vinyasa und Yin kennenlernen. Sie üben mit unserer Yogatrainerin die Asanas, ein Fluss aus Bewegung und Atmung und das ganz nach Ihrem individuellen Tempo. Die Körpermuskulatur wird dabei gestärkt und der Geist beruhigt. So wird Entspannung gefördert und Anspannung reduziert.

Von der Yogatrainerin erhalten Sie außerdem Empfehlungen und Unterstützung zum Aufbau Ihrer eigenen Yoga-Routine nach dem Kurs, die in Ihren Alltag passt.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie können Yoga auf der Matte oder auf dem Stuhl üben. Der Einstieg wird Ihnen so leicht wie möglich gemacht.

Kursrahmen:

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

Gesundheitsberatung	Kurstermine 2027	Information & Anmeldung
Eimsbüttel	**19.04. – 21.05.** **Montag + Freitag**	**Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg** **040 42868 44 -68/ -69**
Harburg	**30.08. – 27.09.** **Montag + Freitag**	**Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg** **040 42868 44 -66/ -67**

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

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