



Gesundheitskurs:

„Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit“

Stress kann verschiedene Faktoren haben. In diesem Gesundheitskurs erhalten Sie einen Einblick wie Stress entstehen kann und wie Sie Ihren Stress weniger werden lassen. Sie lernen Bewältigungsstrategien und Entspannungstechniken kennen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Machen Sie mit, gehen Sie Ihren Stressfaktoren auf die Spur und finden Sie einen Weg im Umgang mit diesen Faktoren!

Kursrahmen:

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

Gesundheitsberatung

Kurstermine 2025

Information & Anmeldung

Billstedt

25.03. – 22.04.
18.11. – 16.12.

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

Eilbek

22.04. – 23.05.
04.11. – 05.12.

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

Eimsbüttel

15.01. – 12.02.

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

Harburg

20.06. – 18.07.

Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg
040 42868 44 – 66/ -67

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

