



## Entspannt starten – Mut zur Lücke!

GESUNDHEITSWORKSHOPS - online  
am Dienstag von 10.00 - 11.00 Uhr

### **01.02.2022** Positiv denken – Schlechte Laune genießen?

Positives Denken ist überall gefordert – und was ist mit der schlechten Laune? Früher war sie alltäglich. Ohne Grantler wie Jack Nicholson hätten wir nicht so viel Spaß, und auch Kreative nutzen sie als Anregung. Also genießen auch Sie von Zeit zu Zeit Ihre schlechte Laune!

### **08.02.2022** Gute Vorsätze im neuen Jahr umsetzen – Versprechen brechen?

Wer von uns kennt das nicht? Für das neue Jahr haben wir viele Pläne und Ziele für mehr Gesundheit. Jetzt ist Februar – Versprechen schon gebrochen? Warum ist das so und wie können wir anders, stressfrei mit Erwartungen an uns selbst umgehen?

### **15.02.2022** Tief Durchatmen – Qi Gong

Bei jedem Atemzug nehmen wir frische Energie auf und geben verbrauchte ab. Der Atem dient uns als Anker und hilft uns, unseren Rhythmus zu finden. Wir öffnen die Atemräume und lernen, wieder befreit und entspannt durchzuatmen - auch wenn es mal anders kommt als gedacht.

### **22.02.2022** Zeit für mich!

Sich Gutes zu erlauben, gelingt im Alltag oftmals nicht. Woran liegt das? Und wie finden wir unsere Alltagsoasen, die uns Kraft für das tägliche Leben geben? Wie schaffen wir es, diese Auszeiten zu genießen?

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Zoom-Plattform statt. Eine Anmeldung bei Zoom ist dafür nicht erforderlich. Der Zugang erfolgt über den Link: <https://zoom.us/j/92194868863> im Browser oder in der Zoom-App, die automatisch über den Zugangslink installiert wird. Für die Teilnahme benötigen Sie möglichst einen Internetzugang mit unbegrenztem Datenvolumen. Sie können mit Kamera und Mikrofon oder auch ohne teilnehmen. Alternativ ist die Teilnahme per Telefon (Mobil/Festnetz) möglich: **+496938079883**  
Ihre Daten werden nicht gespeichert.

**BEWEGUNGSTRAININGS - online**  
am Donnerstag von 10.00 - 11.00 Uhr

**03.02.2022** **Yogalates - dynamische Kräftigung der Tiefenmuskulatur**

Yogalates, hier ist der Name Programm: Wir kombinieren statische und dynamische Elemente aus dem Yoga mit der Kräftigung der Tiefenmuskulatur aus dem Pilates. So entsteht ein dynamisches und erfrischendes Training.

**10.02.2022** **Energiekick – der perfekte Start in den Tag**

Bei diesem soften Training starten wir ganz sanft in den Tag. Durch Atementspannung und einer Mobilisation des Körpers sammeln wir Energie und Kraft für den Tag!

**17.02.2022** **Meditation am Morgen**

Durch Meditation sollen das Fokussieren und Lenken von Körper und Geist erlernt werden. Wir kehren, bevor wir in den Tag starten, nochmals in uns und konzentrieren uns auf das Positive.

**24.02.2022** **FaszienFit - Beweglichkeit erhöhen**

Beim Faszientraining liegt unser Schwerpunkt auf der Beweglichkeit und damit auf der Geschmeidigkeit des Faszien Gewebes. Durch wippende, federnde und dreidimensionale Bewegungsübungen beeinflussen wir diese Strukturen positiv und verbannen überschüssige Spannung aus unserem Körper.

Zugang zum Live-Training: <https://vimeo.com/event/591939> / Passwort: **bewegung**

Falls Sie das Training wiederholen möchten, dann haben Sie die Möglichkeit, es in der Mediathek abzurufen: <https://vimeo.com/user/106172394/folder/3349232> / Passwort: **bewegung**

Unsere digitalen Gesundheitsangebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei. Für die Teilnahme ist keine Anmeldung erforderlich.

**Weitere Informationen erhalten Sie in der Gesundheitsberatung:**

**T: 040 428 68 4470**

**E: [gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)**

<http://www.hamburger-arbeit.de>

<https://twitter.com/DeArbeit>

<https://www.facebook.com/hamburger-arbeit-GmbH>

