



GESUNDHEITSWORKSHOPS IM OKTOBER - ONLINE

Da bin ich - die eigenen Stärken entdecken!

Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

04.10.2022 Sich gut fühlen: mehr als reine Kopfsache!

Stress fühlt sich an wie... Hierauf kann jede:r von uns leicht antworten! Wie fühlt sich Wohlbefinden an? Eine viel schwierigere Frage. Warum genau diese Frage hilfreich ist und wie man sie aktiv einsetzen kann, um gut für sich und andere zu sorgen, erfahren Sie in diesem interaktiven Workshop. Was Sie mitnehmen können: Inspiration für mehr Wohlbefinden im Alltag und drei praktische Werkzeuge, die sie überall und jederzeit nutzen können.

11.10.2022 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 oder Herbert Wehner hätten wir nicht so viel Spaß. Auch Kreative nutzen sie als Anregung. Also genießen auch Sie von Zeit zu Zeit Ihre schlechte Laune.

18.10.2022 Was uns bewegt – die inneren Antreiber verstehen

Warum fällt es uns manchmal so schwer, die einfachsten Dinge zu tun? Wieso setzen uns unsere eigenen Ansprüche ständig unter Stress? Gemeinsam erkunden wir unsere inneren Antreiber und bringen etwas Licht in verborgene Seiten unserer Motivation.

25.10.2022 Das soll mal einer verstehen! – Die Tücken der Kommunikation

Jeden Tag kommt man mit Menschen in Kontakt. Selbstbewusstsein und Kommunikation sind miteinander eng verbunden. Wir erfahren, wie wir im Umgang mit Menschen und im Gespräch sicherer werden können und darüber hinaus selbstbewusster wirken.

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Zoom-Plattform statt. Eine Anmeldung bei Zoom ist dafür nicht erforderlich. Der Zugang erfolgt über unsere Internetseite: www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/ oder direkt 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. Ihre Daten werden nicht gespeichert.

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





BEWEGUNGSTRAININGS IM OKTOBER – ONLINE

Da bin ich - die eigenen Stärken entdecken!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

06.10.2022 Meditation

Die entspannte Ergänzung für einen produktiven Tag: Lassen Sie Ihre Gedanken los und finden innere Entspannung und Ausgeglichenheit.

13.10.2022 Stabile Mitte

Training für Rücken, Bauch, Oberschenkel und Gesäß: Eine trainierte Körpermitte sorgt für eine bessere Körperhaltung und beugt Verspannungen sowie Rückenschmerzen vor.

20.10.2022 Entspannung & Dehnung

In diesem Training gewinnen Sie nicht nur Ihre fehlende Mobilität zurück und werden Verspannungen aus dem Alltagsstress wieder los, sondern finden ganz nebenbei auch Ruhe und Gelassenheit.

27.10.2022 Gute-Laune-Training

Ein Mix aus Ausdauer- und Kraftübungen sorgt für Abwechslung und gute Laune und lässt Sie motiviert in den Rest des Tages starten!

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Vimeo-Plattform statt. Der Zugang erfolgt über unsere Internetseite: www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/ oder direkt über den Link: <https://vimeo.com/event/591939> / Passwort: **bewegung** Ihre Daten werden nicht gespeichert.

Freie Trainingsauswahl in unserer Mediathek!

Sie haben ein Training verpasst? Sie möchten auch am Wochenende, an Feiertagen oder einfach mal häufiger trainieren? Dann nutzen Sie unsere Mediathek mit einer großen Auswahl an Trainings.

Der Zugang zur Mediathek erfolgt über unsere Internetseite: www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/ oder direkt über den Link: <https://vimeo.com/user/106172394/folder/3349232> Passwort: **bewegung** Ihre Daten werden nicht gespeichert.

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

