Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

Die Gesundheitsberatung der hamburger arbeit und das Sozialkontor laden ein:

SOZIALKONTOR
Mit uns stark fürs Leben

Gesundheitskurs für Frauen:

Entdecke Yoga - ein sanfter Einstieg zu innerer Ruhe, Balance und Entspannung

05. September – 14. November 2025

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

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.

Start:	**Freitag, 05. September 2025, 10.00 Uhr**
Dauer:	05. September – 14. November 2025, Freitags, 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	**Treffpunkt Mümmelmannsberg, Feiningerstraße 4, 22115 Hamburg**
Gruppe:	max. 15 Teilnehmerinnen

Weiter Informationen und Anmeldung:

Michael Keturi: 040 42868 4464

Maja Kühn: 040 42868 4465

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 | Sozialbehörde

Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Hamburg

jobcenter team.arbeit.hamburg