

Gesunde Vorsätze im JULI 2021

Leichtigkeit - Motivation - Gelassenheit

DIGITALE GESUNDHEITSWORKSHOPS, Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

06.07.2021 Gesundheitliche Ziele erreichen - das Zürcher Ressourcen Modell erklärt, wie es geht!

Oft erscheint es schwer, eigene Ziele zu erreichen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihre Ziele mit Leichtigkeit erreichen können. Dazu ist es wichtig, eine motivierende Haltung zu finden, um die Ziele mit einem guten Gefühl im Körper und den Gedanken zu verfolgen.

Maja Kühn, Gesundheitsberaterin hamburger arbeit GmbH

13.07.2021 Starke Snacks! Mit Schwung durch den Sommer

Mithilfe einer vollwertigen Ernährung und vielfältiger Lebensmittelauswahl können wir Krankheiten vorbeugen und unsere Gesundheit ein Leben lang erhalten. Ausgewogene und leichte Zwischenmahlzeiten helfen dabei, uns wohl in unserer Haut zu fühlen und uns für den Alltag bei sommerlichen Temperaturen zu stärken. Neben den Grundbausteinen für eine gesunde Ernährung erwarten Sie frische Rezepte und Praxistipps für ein Leben, das Ihnen schmeckt!

Anica Charlotte Kirchner, Ökotrophologin

20.07.2021 Im Gleichgewicht bleiben - was stärkt mich?

In dieser Veranstaltung geht es darum, ein Verständnis für psychische Schutzfaktoren zu entwickeln. Wie stärken Sie frühzeitig Ihre psychische Gesundheit? Welche persönlichen Ressourcen können Sie nutzen? An wen können Sie sich bei Nachfragen wenden?

Holger Sander, Gesundheitsberater hamburger arbeit GmbH

27.07.2021 Achtsamkeit - Konzentration auf den Moment

Wenn wir uns gestresst und angestrengt fühlen, gehen wir besonders kritisch/streng mit uns um. Doch gerade dann ist es wichtig, innezuhalten und sich eine kleine Auszeit vom kritischen Selbst zu nehmen. In der Veranstaltung erhalten Sie Impulse und kleine Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können.

Heike Adams, Gesundheitsberaterin hamburger arbeit GmbH

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.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



BEWEGUNGS- & ENTSPANNUNGSTRaining - DIGITAL

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

01.07.2021 Schulter- und Nackentraining**08.07.2021** Entspannung in Bewegung**15.07.2021** Fit mit Stuhl und Autogenes Training**22.07.2021** Bewegung mit Kissen und Fantasiereise**29.07.2021** Atmung und BewegungZugang 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<http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/><https://twitter.com/DeArbeit><https://www.facebook.com/hamburger-arbeit-GmbH-100171832229541>GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Hamburg | Sozialbehörde

jobcenter
team.arbeit.hamburg

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

