

Gesunde Vorsätze im AUGUST 2021

Entspannungstechniken für den Alltag

Digitale GESUNDHEITSWORKSHOPS Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

03.08.2021 **PME Progressive Muskelentspannung**

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungsmethode, die durch den sanften, fortschreitenden Wechsel von bewusstem Anspannen und darauffolgendem Entspannen der einzelnen Muskelgruppen passiert. Diese Methode ist sehr einfach, wirksam und ohne zusätzliche Hilfsmittel durchführbar. Regelmäßige Anwendung verbessert Lebensqualität und Allgemeinbefinden!

Yvonne Bamberger, Trainerin

10.08.2021 **Entspannt und gelassen mit Taiji-Qigong**

Diese leicht erlernbaren Übungen aus dem Chinesischen Kulturkreis wirken wohltuend und entspannend. Sie lassen sich gut in den persönlichen Alltag einbauen und sind auch mit körperlichen Einschränkungen durchführbar. Mit Taiji-Qigong stärken Sie auf besonders wirkungsvolle Weise Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Lebensenergie.

Regina Reefschläger, Trainerin

17.08.2021 **Autogenes Training**

Das Autogene Training gehört zu den universellen Entspannungstechniken, weil es überall, jederzeit und ohne zusätzliche Hilfsmittel, angewendet werden kann. Diese Technik basiert auf Auto-Suggestion: Durch das systematische Wiederholen bestimmter und immer gleicher Formeln wird eine körperliche Entspannung erreicht, die sich auf die Psyche ausweitet.

Yvonne Bamberger, Trainerin

24.08.2021 **Den Atem spüren - mit leichten Yoga-Übungen**

Bewegungen mit bewusster Atmung verbinden Körper und Geist. In diesem Workshop lernen Sie die Wirkung des Atems auf den Körper kennen. Sie erproben kleine Übungen, die Ihre Atmung vertiefen und Ihr Wohlbefinden fördern.

Regina Reefschläger, Trainerin

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- und ENTSPANNUNGSTRAINING, Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

05.08.2021 Ganzkörpertraining und Progressive Muskelentspannung

12.08.2021 Yoga (mit Stuhl)

19.08.2021 Gelenkmobilisation und achtsames Körpererleben

26.08.2021 Dehnung und Entspannung

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

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

<https://twitter.com/DeArbeit>

<https://www.facebook.com/hamburger-arbeit-GmbH-100171832229541>



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

