



## Gesundheitskurs:

### „Gedankenkarussell anhalten durch Achtsamkeit!“

14. Februar – 14. März 2025

In diesem Gesundheitskurs erwartet Sie ein Achtsamkeitstraining. Sie lernen das Thema Achtsamkeit besser kennen und verbessern Ihre Körperwahrnehmung in Hinblick auf Stress. Durch verschiedene Übungen werden Sie neue Techniken kennenlernen um einen achtsamen Umgang mit Stress zu erleben. Der Gesundheitskurs zeigt Ihnen, wie Sie selbst Stresssituationen wirksam meistern können.

Machen Sie mit und fördern Sie Ihre Selbstwirksamkeit!

## Kursrahmen:

<b>Start:</b>	<b>Freitag, 14. Februar 2025, 10.00 Uhr</b>
<b>Dauer:</b>	14. Februar – 14. März 2025, mittwochs und freitags von 10.00 – 12.00 Uhr
<b>Durchführung:</b>	9 Module á 2 Stunden
<b>Veranstaltungsort:</b>	<b>Gesundheitsberatung Eimsbüttel, Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg</b>
<b>Gruppe:</b>	max. 15 Teilnehmer/innen

## Weitere Informationen und Anmeldung:

### Gesundheitsberatung Eimsbüttel Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg

Heike Adams: 040 42868 4468

Barbara Schröer: 040 42868 4469

## 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](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

🌐 [www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)

