

KURSINFORMATIONEN KURZ UND KNAPP

- Abwechselnde Kurse zu Ernährung, Bewegung und Stressmanagement
- Durchführung durch erfahrene Kursleiter*innen
- Stärkung der Selbstfürsorge
- Begleitung durch Ernährungsberaterin, Yoga- und Entspannungslehrerinnen
- Informationen zu weiteren Angeboten in Ihrer Wohnortnähe

VERANSTALTUNGSORT



One Vibe GmbH
Frankfurter Allee 149, 10365 Berlin
Eingang: Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek, Erdgeschoss
(in der Rathausstraße)

Kontakt

PNT Consult und Training GmbH
Jessica Ward
Normannenstraße 1-2, 10365 Berlin
Tel.: 030-692097673
E-Mail: jessica.ward@pnt.de



Wege zum Wohlbefinden



**Werden Sie Teil der
Lichtenberger Gesundheits-Community!**

Sprechen Sie uns an:
Telefon: 030 5555 88 6158/- 6804
E-Mail: Jobcenter-Berlin-Lichtenberg.Gesundheitsberatung@jobcenter-ge.de



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



Dieses Angebot wird durchgeführt im Rahmen des Modellprojekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“. Dieser Flyer wird herausgegeben von Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. (V.i.S.d.P) Stefan Pospiech, Friedrichstraße 231, 10969 Berlin, sekretariat@gesundheitsbb.de

Grafiken: Nikolas Dölken



KURSIONFORMATIONEN

Arbeitslosigkeit und gesundheitliche Einschränkungen sind oft miteinander verbunden und verstärken sich gegenseitig. Mit unserem Angebot möchten wir Ihnen helfen, gesundheitsförderliches Verhalten zu stärken, Belastung und Hindernisse zu erkennen und abzubauen. Wir unterstützen Sie dabei persönliche Stärken zu entdecken, gelassener mit Stresssituationen umzugehen und „auf den eigenen Bauch zu hören“.

Mit unseren abwechslungsreichen Kursen zeigen wir Wege zu mehr Wohlbefinden auf. Sie erhalten Informationen zu vorhandenen Angeboten in Ihrer Wohnortnähe und vieles mehr.

Unser Ziel ist es, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Lebensqualität und Lebenszufriedenheit zu begleiten.

KURSIONHALTE

- Achtsamkeit im Alltag – auf sich selbst achten
- Stressbewältigung
- Gesunde Ernährung und gesunder Schlaf
- Entspannung und Bewegung
- Sich mit anderen Menschen austauschen

KURSZEITEN

Ab 26.04.2022, fortlaufender Einstieg möglich.
Dienstag und Donnerstag: 09:00 -11:00 Uhr.
Um Anmeldung wird gebeten.

ANMELDEINFORMATIONEN

Der Kurs ist für Sie ein freiwilliges und kostenfreies Angebot. Eine Anmeldung ist jederzeit bei der Gesundheitsberatung im Jobcenter Berlin Lichtenberg möglich.

Der Raum ist groß, hell und barrierefrei zugänglich.

Die geltenden Abstandsregeln und Hygienemaßnahmen werden eingehalten. Gestaltung des Kurses auch in alternativer Form möglich.



Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

Ansprechpersonen:

Melina Bahlke und Gunther Handke

Telefon: 030 5555 88 6158/- 6804

E-Mail: [Jobcenter-Berlin-Lichtenberg.](mailto:Jobcenter-Berlin-Lichtenberg.Gesundheitsberatung@jobcenter-ge.de)

Gesundheitsberatung@jobcenter-ge.de

