

# AKTIV IM LEBEN

Ein Angebot zur Gesundheitsförderung für Arbeitslose in Kooperation mit dem Jobcenter Berlin Neukölln

Ab **02.09.2020** fortlaufend mittwochs,  
Dauer ca. 90 Minuten.  
Die Uhrzeit wird bei Anmeldung mitgeteilt.

Ansprechperson Schildkröte:  
Ursula Niegel  
Tel: 030 93 95 66 18  
E-Mail: [niegel@schildkroete-berlin.de](mailto:niegel@schildkroete-berlin.de)  
Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

## Kursinformationen

Arbeitslosigkeit und gesundheitliche Einschränkungen sind oft miteinander verbunden und verstärken sich gegenseitig. Mit unserem Angebot möchten wir Ihnen helfen, gesundheitsförderliches Verhalten zu stärken, Belastungen und Hindernisse zu erkennen und abzubauen. Ziel ist es, Ihre Gesundheit zu verbessern und zu stärken und somit eine Steigerung Ihrer Lebensqualität und Lebenszufriedenheit zu erreichen.

## Kursinhalte

- Beratung zu Alltagsgestaltung / Zielsetzungen
- Stressbewältigung
- Achtsamkeit im Alltag
- gesunder Schlaf
- gesunde Ernährung
- Ansätze zu Bewegungsförderung
- gesundheitsförderliches Verhalten

Der Kurs findet einmal in der Woche statt und ist kostenlos.

## Veranstaltungsort

Schildkröte GmbH  
Glasower Straße 60  
12051 Berlin

