

PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

„Stark aus eigener Kraft“



KOSTENLOS
UND
FREIWILLIG

Belastungen aufgrund von Arbeitslosigkeit können groß sein und sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Wie kann der Kurs Sie dabei unterstützen diesen Stresskreislauf zu durchbrechen? In den sechs Einheiten lernen Sie verschiedene Methoden und Entspannungstechniken, wie zum Beispiel Meditationen, kennen. Fördern Sie Ihr Selbstvertrauen und lernen Sie sich wertzuschätzen.

Nehmen Sie teil und stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft, um belastenden Situationen kraftvoll begegnen zu können.

Der Kurs ist kostenfrei und freiwillig.

Der Kurs beinhaltet **6 Kurseinheiten à 90 Minuten**.

Die Termine sind **donnerstags**, von **10:30 bis 12:00 Uhr**:

01. August 2024	22. August 2024
08. August 2024	29. August 2024
15. August 2024	05. September 2024

Ort: Caritas-Zentrum Garmisch-Partenkirchen, Dompfaffstr. 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen (Raum im Dachgeschoss)

Bitte wenden Sie sich an Ihre Integrationsfachkraft, wenn Sie sich für eine Teilnahme an dem Gesundheits-Kurs interessieren.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.