



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

zu Hause
Gesundheit
stärken

MGAS
Niedersachsen e.V.

ZUHAUSE GESUNDHEIT STÄRKEN

DIE DIGITALEN KURSE

Unser Programm und Termine

Gelassen lebt's sich leichter

mit Anke Nolting

Dienstag 10-11 Uhr (02. Nov. - 21. Dez.)

Lernen Sie in diesem Kurs Ihren Stress besser zu verstehen und sich Ihrer eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse bewusst zu werden. Begegnen Sie den Herausforderungen im Leben mit Selbstvertrauen und gewinnen Sie an Leichtigkeit im Alltag.

Zeit zum Loslassen

mit Lars Winter

Donnerstag 11-12 Uhr (04. Nov. - 23. Dez.)

Erleben Sie, wie Sie mit Atmung und Bewegung Ihren Körper entspannen und die Sorgen des Alltags einen Moment lang vergessen. Mit gezielten Übungen lernen Sie Verspannungen Ihres Körpers zu lösen und Schmerzen zu lindern.



Hinweise zur Teilnahme

- Es ist **kostenfrei**
- Sie müssen sich vorher nicht anmelden und ein Einstieg und Ausstieg sind jederzeit möglich
- Das Angebot richtet sich an Menschen, die Leistungen des Jobcenters oder der Agentur für Arbeit erhalten
- Weitere Infos erhalten Sie unter: www.meine-gesundheit-staerken.de



[Zuhause Gesundheit stärken](https://www.facebook.com/zuhause.gesundheit.staerken)

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

