



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

zu Hause  
*Gesundheit*  
stärken

**MGFS**  
Niedersachsen e.V.

# ZUHAUSE GESUNDHEIT STÄRKEN

## DIE DIGITALEN KURSE

### Unser Programm und Termine

#### Selbstbewusst durch Bewegung – Finde deine Stärke!

mit Stefanie Jäger

Mittwoch 10-11 Uhr (20. Apr. - 06. Jul.)

Selbstbewusst durch Bewegung? Entdecken Sie in diesem Kurs, wie Bewegungen aus der Yogapraxis Ihr Selbstwertgefühl steigern und sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken können. Nehmen Sie Ihren Körper durch Dehn- und Atemübungen neu wahr, stärken Sie Ihre Muskulatur und entdecken Sie Ihre eigenen Fähigkeiten rund um das Thema körperliche und geistige Ausgeglichenheit.

#### Hier und Jetzt –

#### Mit neuer Motivation durchstarten!

mit Jutta Pelzmeier

Freitag 11-12 Uhr (22. Apr. - 08. Jul.)

Entspannung und Motivation haben nichts miteinander zu tun? Das sehen wir anders und zeigen es Ihnen in diesem Kurs. Durch Entspannung lernen Sie Stress abzubauen und neue Kraft zu tanken. Mit neuer Energie kommt auch neue Motivation. Wie Sie diese nutzen und auch behalten können, verrät Ihnen Jutta Pelzmeier und ergänzt die Informationen durch praktische Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit.



## 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](http://www.meine-gesundheit-staerken.de)



[Zuhause Gesundheit stärken](http://www.meine-gesundheit-staerken.de)

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

