

Wir laden Sie herzlich ein!

Gemeinsam wollen wir uns dem Thema QiGong, Achtsamkeit und Meditation widmen.

Gerne können Sie alle Einheiten besuchen, bis zur Mittagspause oder ab der Mittagspause teilnehmen

Inhalte des Workshops

- Achtsam die eigene Situation wahrnehmen
- Entspannung durch QiGong des Frühlings
- Mittagspause von 12-12:30 Uhr
- Entspannung durch Aktivierung, QiGong und Gehmeditation
- Achtsamkeitsbasierte Motivation und Ziele
- Meditation

Die Teilnahme an diesem Angebot ist für Sie vollkommen kostenfrei und freiwillig!



Jetzt nehme ich mir mal Zeit
für mich!

Wir möchten Sie herzlich einladen mit diesem
Angebot etwas für sich und Ihre Gesundheit zu
tun.

Termin:

Mittwoch, 12.03.2025
10 - 15 Uhr

Ansprechpartner/in und
Veranstaltungsort:

Haus der Gesundheit
Kanzlerstr. 4
40472 Düsseldorf

Frau Wiedenhaupt
Telefon: +49-(0)211-6922746
Heike.Wiedenhaupt@jobcenter-ge.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

THEMA FRÜHLING- WO STEHE ICH UND WIE KOMME ICH IN BEWEGUNG?

Durch achtsame Übungen, QiGong
und Meditation für die innere und
äußere Balance

Projektpartner:



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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

