

Wir laden Sie herzlich zum Angebot ein!

Inhalte des 1. Workshops

- Was ist Schmerz?
- Schmerzgeschehen
- Schmerzursachen
- Meditation und Entspannung gegen den Schmerz

Inhalte des 2. Workshops

- Was ist Schlaf?
- Was bedeutet guter Schlaf?
- Schlafstörungen, wie kann ich sie vermeiden?
- Besser schlafen, wie kann ich meinen Schlaf verbessern?
- Umgang mit Stress und Schlaf kennenlernen
- Entspannen lernen.

Das Angebot richtet sich speziell an Kundinnen und Kunden des Jobcenters Düsseldorf.

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



Heute nehme ich mir mal Zeit
für mich!

Termin:

Mittwoch, 07.05.2025

10 Uhr bis 15 Uhr

1. Workshop 10-12.30 Uhr
2. Workshop 13-15 Uhr

Veranstaltungsort und
Ansprechpartnerin

Haus der Gesundheit

Kanzlerstr. 4
40472 Düsseldorf

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

WORKSHOPS FÜR DEINE GESUNDHEIT

Thema 1: Schmerzen verstehen lernen

Thema 2: Guter Schlaf



Projektpartner:

teamw(ork)
für Gesundheit und Arbeit

jobcenter
Düsseldorf



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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

