



Gesundheitswerkstatt INKLUSIV

Wir treffen uns in der Gruppe.
Wir sprechen über Gesundheit.
Wir machen Übungen und Spiele.
Wir überlegen, was uns gut tut.
Wir helfen uns gegenseitig.

Ohne
Anmeldung.

Kostenloses
Angebot.

Wo?



Stadtteilraum Schnelsen Süd

Graf-Johann-Weg 3a/3b, 22459 Hamburg

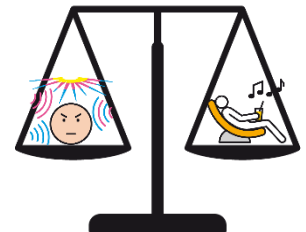
Wann?



Mittwoch von 16:30 – 18:00 Uhr

15. Oktober

Psychische Gesundheit:
Ich bleibe im Gleichgewicht!



22. Oktober

Gefühle steuern:

- Welche Gefühle habe ich?
- Wann habe ich diese Gefühle?
- Wie zeige und erlebe ich diese Gefühle?



METACOM Symbole
© Annette Kitzinger

Kontakt bei Fragen:



Pia Khan



0152 – 59 56 31 79



Pia.Khan@eka.alsterdorf.de

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



Hamburg | Sozialbehörde



Hamburg
Bezirksamt Eimsbüttel



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
Hamburg

