

## Zeit für DICH!! Kostenlose Gesundheitskurse für Lebenshilfe-Mitarbeitende

Hey Lebenshilfe-Team,

Gute Nachrichten! Wir freuen uns, euch in Kooperation mit der AOK wieder kostenlose Gesundheitskurse anzubieten.

### Was erwartet dich?

- Professionelle Trainer, die dich motivieren und unterstützen
- Keine Kosten- dein einziger Beitrag ist deine Zeit für DEINE Gesundheit
- Einmal pro Woche, 60 Minuten voller Entspannung - 8 Wochen lang

### Kurs-Highlights:

Achtsamkeit und Entspannung, angepasst an deinen Arbeitsalltag: Yoga, Autogenes Training/Balance. Diese fördern nachweislich die mentale Gesundheit und somit auch das körperliche Wohlbefinden.

### Wann und wo: Die Kurse pausieren während der Oster- und Pfingstferien

- **Kurs Yoga: Dienstags** ab dem **08.04.2025** bis zum **03.06.2025** (8x) jeweils um **16:30 Uhr** im Gebäude der WerkStadt, 4. bzw. 5 Stockwerk, Fürther Straße 54, 90429 Nürnberg
- **Kurs Autogens Training/Balance:** Dienstags ab dem **08.04.2025** bis zum **03.06.2025** (8x) jeweils um **11 Uhr** in der Geschäftsstelle, großer Besprechungsraum, Muggenhofer Straße 107, 90429 Nürnberg

### Anmeldung-So gehts:

Schick uns eine E-Mail an [bgm@Lhnbg.de](mailto:bgm@Lhnbg.de) mit folgenden Infos:

- Welchen Kurs (Yoga oder Autogenes Training/Balance) möchtest du besuchen?
- In welcher Einrichtung bist du tätig?

### Nicht vergessen!:

- Die Kurse sind kostenlos im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Finde Zeit für Dich!
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, **melde dich ab SOFORT schnell an**
- Weitere Kurse sind auch im nächsten Jahr geplant

### Was du mitbringen solltest:

- Gute Laune
- Bequeme Kleidung
- Trinken
- Sportmatte, falls vorhanden

Wir freuen uns auf Dich!

Viele Grüße

Dein BGM-Team