



## **Mehr mentale Stärke, mehr Gesundheit, mehr Erfolg für Menschen im Bürgergeldbezug**

Um seinen Alltag besser meistern zu können, ist u.a. eine gesunde Mischung aus Disziplin, Selbstvertrauen und einer positiven Einstellung erforderlich. Dies zählt auch für die gesundheitliche Selbstverantwortung und das Erringen persönlicher Erfolge. Im Grunde geht es darum, Vertrauen und Zuversicht ins eigene Handeln zu erlangen und einen zielführenden Umgang mit Hindernissen aller Art zu schulen. Mentale Gesundheit ist Bestandteil der allgemeinen Gesundheit und schließt positive Aspekte wie Wohlbefinden, Zufriedenheit, persönliches Engagement in Beruf und Freizeit sowie individuelle und arbeitsbezogene Ressourcen mit ein.

In den fünf Unterrichtseinheiten nähern wir uns den vielfältigen Faktoren dieses Themas aus praktischer (Körperübungen) und theoretischer Sicht (denken, philosophieren, diskutieren). Dabei arbeiten wir mit Elementen aus der Stockkampfkunst Escrima, dem Gehirntrainingskonzept Life Kinetik®, ganzheitlichen Ansätzen von Körper und Geist sowie Ergebnissen der modernen Gesundheitsforschung. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, willkommen ist jeder, der sich und etwas bewegen möchte.

Dieses Angebot richtet sich speziell an Menschen im Bürgergeldbezug, da insbesondere Menschen mit längerer Arbeitslosigkeit, nicht zuletzt auch durch die aktuelle zum Teil irreführende politische Diskussion, vor besonderen Herausforderungen stehen.

Gefördert wird das Angebot im Rahmen des Projektes "Arbeit neu denken" durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus des Landes Baden-Württemberg.

### **Dozent:**

Matthias Seefeld – Berater im Sozialen Dienst der Wabe gGmbH Waldkirch, Gesundheits- und Bewegungstrainer mit den Schwerpunkten Life Kinetik®, Escrima, Progressive Muskelentspannung, Faszientraining

### **Wann und Wo:**

14. März bis 11. April (5 Unterrichtseinheiten) in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus der Stadt Waldkirch, Emmendinger Str. 3, 79183 Waldkirch

### **UE:**

2,5 Stunden

### **Tag:**

Freitag, 9.00-11.30 Uhr

### **Anmeldung:**

matthias.seefeld@wabe-waldkirch.de  
Tel.: 07681 - 474 54 53

