

Anmeldung ab sofort bei:

Claudia Mönck

☎ 04921 / 99 95 0 - 16

✉ c.moenck@esz-emden.de

ESZ Emders Schulungszentrum GmbH

🏠 Ubierstr. 10 - 12, 26723 Emden

☎ 04921 / 99 95 0 - 0

✉ info@esz-emden.de

🌐 www.ESZ-Emden.de

Wegbeschreibung zum ESZ



🕒 Unsere Öffnungszeiten

Mo - Do: 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Fr: 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Sie finden die
ESZ Emders Schulungszentrum GmbH
im Emders West-Center, gegenüber von
Möbel Hummerich!



Workshop

Mentale Gesundheit stärken

29. + 30.08.2025

05. + 06.09.2025

Anmeldung: ab sofort



Emder Schulungszentrum GmbH



Stress und Unsicherheit prägen den Alltag vieler Menschen und gefährden das seelische Gleichgewicht. Gerade in Krisen und belastenden Zeiten ist die mentale Gesundheit von großer Bedeutung.

Aber wie können wir unsere mentale Gesundheit stärken?

Wie können wir Leistungsfähigkeit im Beruf, Lebensqualität im Privaten und soziale Teilhabe in der Gemeinschaft fördern?

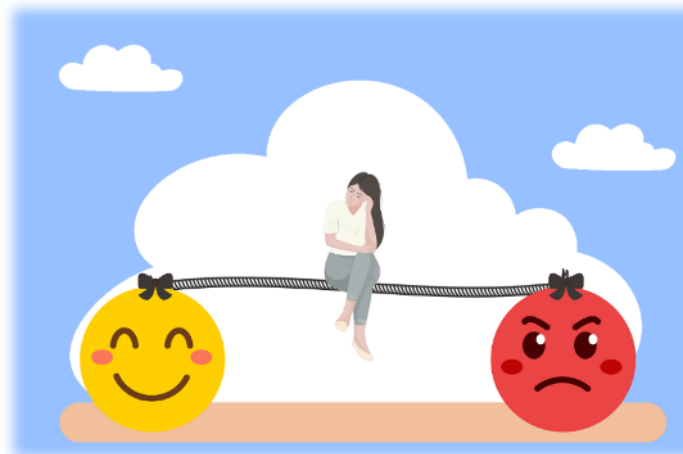


Es sind verschiedene Faktoren, die die mentale Gesundheit stärken:

- Achtsamkeit und Atmung
- Bewegung und Sport
- Gesunde Ernährung
- Ruhezeiten und ausreichend Schlaf
- Soziale Kontakte, Positives Denken

Dies alles führt zu Lebenszufriedenheit und allgemeinem Wohlbefinden.

Dann können wir mental fit die Anforderungen im Alltag besser bewältigen.



Besuchen sie unseren mehrtägigen Workshop im August

Kursgebühr: 95 €

Workshop (Freitag + Samstag)

Zeiten: Fr. 15:00 – 18:00 Uhr
Sa. 10:00 – 15:00 Uhr

Für die Verpflegung sind vor Ort 10 € zu leisten.

Für diesen Kurs kann ein Gesundheitsgutschein über das Jobcenter ausgestellt werden.

Sie benötigen noch nähere Information oder haben Fragen?

Dann zögern Sie nicht uns anzusprechen!

Claudia Mönck
04921 / 99 95 0 – 16

Margareta Francovich-Gerhardt
04921 / 99 95 0 – 0