

GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



DIE GESUNDHEITSLOTSIN

Tun Sie etwas Gutes für sich!

Ihre Gesundheitslotsin



- ✓ Dipl.-Betriebswirtin
- ✓ Yogatherapeutin
- ✓ Heilpraktikerin
- ✓ Ernährungsberaterin
- ✓ Präventologin & Trainerin für Gesundheits- & Lebenskompetenz
- ✓ Mitgliedschaften:



VFP

Verband Freier
Psychotherapeuten,
Heilpraktiker für
Psychotherapie und
Psychologischer Berater e.V.



LVGAFS

Landesvereinigung für
Gesundheit und Akademie
für Sozialmedizin
Niedersachsen e. V.



Mitglied im
BdfY

Berufsverband der freien
Yogalehrer
und Yogatherapeuten e.V.

BdfY
Berufsverband der freien
Yogalehrer/innen und
Yogatherapeuten/innen e.V.



BERUFSVERBAND DER
PRÄVENTOLOGEN E.V.

Berufsverband der
Präventologen e.V.

Worum geht es?



Im Durchschnitt erkrankt jede/r Deutsche einmal im Laufe des Lebens an einer psychischen Erkrankung, wie z.B. Depression, Burnout, Angststörung oder Panikattacken.

Holen Sie sich frühzeitig Unterstützung.



Ihr Jobcenter unterstützt Sie mit einer für Sie kostenlosen Gesundheitsberatung.

Nutzen Sie sie!

Was erwartet Sie?



- Eine gemeinsame Bestandsaufnahme Ihrer Lebenssituation
- Betrachtung gesundheitlicher Beeinträchtigungen
- Sie bestimmen dabei den Themenschwerpunkt; Ihre Wünsche und Bedürfnisse stehen im Vordergrund
- Wir finden gemeinsam passende Angebote, die Sie zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden & Lebensfreude begleiten



Die Gesundheitssprechstunde



- Eine unabhängige Beratung durch eine externe Gesundheitslotsin
- Vertrauliche Behandlung Ihrer persönlichen Daten und der Gesprächsinhalte ohne Weitergabe an das Jobcenter
- Ausreichend Zeit für Ihre Anliegen (90 Minuten pro Termin)
- Ein geschützter Rahmen für Ihre Gespräche, ohne Beteiligung des Jobcenters, entweder
 - als Telefontermin oder Video-Sprechstunde oder
 - persönlich mit der Gesundheitslotsin in extra Räumlichkeiten des Jobcenters oder
 - im Haus der Horizonte in der Hauptstraße 12a in Freiburg / Elbe

Die Gesundheitssprechstunde



Sie erhalten auch Informationen über tolle Angebote in Ihrer Region.
Für unsere Zusammenarbeit konnten wir regionale Sportvereine und andere Anbieter gewinnen.

Mit dabei sind zum Beispiel:

- Walking-Gruppe
- Rückenschule
- Yoga
- Krafttraining
- Kurse für eine gesunde Ernährung

Die Angebote können Sie kostenfrei nutzen. In Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund können ggfs. auch Zuschüsse für eine (Neu-) Mitgliedschaft in einem Sportverein erfolgen.

Lebensfreude neu entdecken



Unsere Gesundheitslotsin berät Sie gerne u. a. zu den folgenden Themen:

- Möglichkeiten mit Stress umzugehen
- Umgang mit Ängsten, Mutlosigkeit und Antriebslosigkeit
- Wie Sie zu mehr Vitalität kommen und Ihre Lebens-Ziele aktiv verfolgen
- Wie Sie Ihr Selbstvertrauen stärken
- gesunde Ernährung
- mehr Bewegung im Alltag

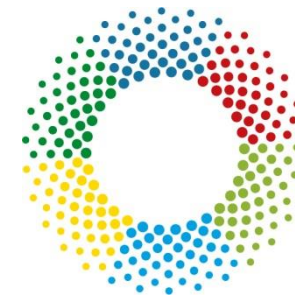
Wie bekommen Sie einen Beratungstermin?

Rufen Sie mich an
oder schreiben Sie mir eine E-Mail.

Telefon: 0 47 79 / 2 16 66 99
E-Mail: birte.riel@gmx.de

Ich freue mich auf Sie.





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

MGAS
Niedersachsen e.V.

**HAUS DER
HORIZONTE**
Stressbewältigung &
Burnout-Prävention

jobcenter
Landkreis Cuxhaven



NUTZEN SIE DAS ANGEBOT!

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

