

KIEBA

individuell.praktisch.ganzheitlich

„ Zusammen mit einem Coach, Sportherapeuten und Ernährungsberater entwickeln Sie erreichbare Ziele, um Schritt für Schritt gesünder zu leben. Erfahren Sie individuelle professionelle Begleitung in folgenden vier Bereichen der Gesundheitsförderung:

Ernährungsberatung und Praxis	Therapeutisches Sport- und Bewegungsangebot	Ressourcenoptimierung	Entspannung, Stress- und Konfliktbewältigung
 <p>Zusammen einkaufen, gesund kochen und gemeinsam essen</p>	 <p>Leichte Bewegung, Fitness und Gerätetraining aus dem Rehasport</p>	 <p>Kampf der Angst, Genuss & Konsum und Queer-Café</p>	 <p>Trainieren von Techniken zur Entspannung und zur Stressbewältigung (z. B. Yoga, PMR & Meditation)</p>

Dauer: i.d.R. 21 Monate
 7 Stunden pro Woche
 (nach individueller Absprache)

Start: ab 01.08.2024

Aufwandsentschädigung: Fahrtkostenerstattung

Inhalte

- » Individuelle gesundheitsorientierende Beratung
- » Analyse und Reflexion des Gesundheitsverhaltens
- » Erprobung gesundheitsfördernder Angebote
- » Gesundheitsorientierte Familienangebote
- » Gesundheitliche Stabilität fürs Beschäftigungsverhältnis
- » Medienkompetenzförderung und Bildungsberatung

Individuelle sozialpädagogische Begleitung

- » Hilfestellung bei Problemlagen des Alltags
- » Stabilisierung sozialer und familiärer Beziehungen
- » Entwicklung einer Lebens- und Berufsalternative
- » Angebote zur individuellen Lebensplanung

Nach Bedarf psychologische Begleitung

- » Abklärung der gesundheitlichen Situation
- » Hilfen bei außergewöhnlichen Problemlagen/ Krisen
- » Unterstützung bei der Suche nach Fachärzten

Durchführungsort: ciT Leipzig GmbH
 Lutherstraße 10
 04315 Leipzig

Kontaktperson: Herr Martin Müller
 Mo – Fr: 8:00 – 17:00 Uhr

☎ 0341 68707-0
 📠 0341 68707-124
 ✉ anwesenheit@cit-leipzig.de

