

Machen
Sie sich
auf
den Weg!

Ihr Weg zu uns:



Ihr Weg
zu mehr
Lebensqualität!

pegasos_{c/o}bildungsinsel Gießen

Bahnhofstr. 82-86, 35390 Gießen

Tel.: 0641 984431-0

email: pegasos@bildungsinsel.de

Eingang rechts neben der Hauptpost

Bahnhof und Bushaltestellen in unmittelbarer Nähe



Projektlaufzeiten:

12.09.2016 – 09.06.2017

27.09.2016 – 23.06.2017

18.10.2016 – 14.07.2017

Gruppenzeiten 8:45-11:45 oder 13:30-16:30 Uhr

Präsenzzeiten:

mindestens 2 Termine pro Woche

Coaching-Termine:

wöchentlich nach Absprache
mit Ihrem Bildungsinsel-Coach

Sprechstunde:

montags 13:00 - 15:00 Uhr

mittwochs 8:00 - 10:00 Uhr

Notizen:

PEGASOS

Netzwerkprojekt für
mehr Lebensqualität

P ersonlichkeit
E ntspannung
G esundheit
A ktivitäten
S elbsterfahrung
O rientierung
S elbstbestimmung

In Zusammenarbeit
mit dem



Mehr Lebensqualität mit PEGASOS

Für Sie und mit Ihnen!

Unser Ziel ist, dass Sie in einer vertrauensvollen Atmosphäre gemeinsam mit anderen in vielfältiger Weise Ihr **Wohlbefinden stärken**.

Freundliche und lösungsorientierte Coaches begleiten und unterstützen Sie bei Problemen, Nöten, Schicksalsschlägen sowie bei familiären und gesundheitlichen Schwierigkeiten, um mit Ihnen Lösungen zu erarbeiten oder Hilfe von außen zu organisieren.

Gewinnen Sie mit PEGASOS **Selbstsicherheit und Lebensfreude** zurück.

Wir freuen uns auf Sie!

Was PEGASOS außer Coaching bietet:

- ✓ **Gesundheitsbausteine nach Wahl** – zum Beispiel:
 - Kochen gesund + günstig
 - Abnehmen mit Genuss
 - Anti-Stress-Training
 - Entspannungskurse (Yoga...)
 - Bewegungsbausteine aller Art
 - Was tun bei Suchtproblemen
 - Selbsthilfegruppen

- ✓ **Wahlangebote, Workshops und Arbeitsgruppen** – zum Beispiel:
 - Kommunikationstraining
 - Hilfe, das Geld reicht nicht
 - EDV und Bewerbungstraining
 - Erlebnisexkursionen
 - Kreatives Gestalten
 - Sprechtraining / Deutsch

Wir unterstützen

fachlich - menschlich - sozial.

ZAUG gGmbH und Bildungsinsel GmbH sind gemeinnützige Bildungsträger, die Sie persönlich unterstützen.



ist ein Gemeinschaftsprojekt von ZAUG und Bildungsinsel in Zusammenarbeit mit dem

jobcenter



Einfach
mehr Lebensfreude