



Fitness & Entspannung

Shelly Träger

Diplom-Musiktherapeutin

ERNST VON
BERGMANN
KLINIKUM



Yoga nidra

entspannend | regulierend | vitalisierend

Rehasport für Patientinnen während & nach
der Behandlung einer Brustkrebserkrankung

Yoga nidra ist eine äußerst effektive Entspannungstechnik die es möglich macht, auf körperlicher mentaler und emotionaler Ebene völlig zu entspannen.

Gemeinsam mit den zuvor ausgeübten moderaten Yoga Übungen zielt der Kurs u.a. darauf ab, mögliche Nebenwirkungen der Krebsbehandlung zu lindern, die Atmung zu vertiefen, den Lymphfluss anzuregen und so (wieder) innere Balance, Freude und Lebenskraft zu stärken.



Kursinformationen

Wann:

donnerstags: 20:00 Uhr - 21:30 Uhr

Sie können jederzeit in den Kurs einsteigen.

Wo:

Klinikum Ernst von Bergmann Potsdam, Gebäude F, Ebene 1, im hinteren Teil des Konferenzraums F113

Bitte bringen Sie eine Wasserflasche und ggf. ein festes Sitzkissen und eine Decke mit.

Kosten für 10 Termine:

150,00 Euro

65,00 Euro mit Krankenkassenzuschuss

Einzelunterricht sowie einzelne Termine sind auf Anfrage möglich.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Shelly Träger

Heilpraktikerin Psychotherapie, Yogatherapeutin,
Musiktherapeutin, Übungsleiterin für Reha Sport

Telefon: 033202.700 418

Mobil: 0173. 90 53 841

