



Gesundheitspraxis  
Ahrensburg

ALLGEMEINMEDIZIN I NATURHEILVERFAHREN

## Psychische Gesundheit stärken bei

- Depression
- Ängsten und Panik
- Burn Out
- Long Covid/Fatigue

Rathausplatz 34  
22926 Ahrensburg  
Tel.: 04102 54007



Anmeldung in der Praxis



Abgrenzung lernen

Wir können die Umwelt nicht verändern, aber wir können widerstandsfähiger werden. In kleinen Gruppen von maximal 4 Personen werden wöchentlich 60 Minuten Übungen durchgeführt, die Atem, Körper und Sinne einbeziehen. Diese haben direkten Einfluss auf unser Gehirn und stärken so verschiedene Bereiche, die entscheidend sind, um Widerstandskraft zu entwickeln

Begleitet werden Sie von:  
Sandy Bartels  
Psychologische Yogatherapeutin.

**Informationen** zu den Inhalten des Trainings erhalten Sie auf Anfrage  
[mail@sandys-yoga.de](mailto:mail@sandys-yoga.de)