



Gesundheitspraxis
Ahrensburg

ALLGEMEINMEDIZIN | 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