

Liebe Interessierte,

die folgenden Übungen stammen aus dem Klinikalltag und werden regelmäßig im Rahmen der Stressbewältigungsangebote angeleitet. Wir haben für Sie eine kleine Auswahl aus den Bereichen Achtsamkeit, Imaginative Stressbewältigung, Yoga und Zapfen zusammengestellt. Viel Freude beim Reinhören und Üben!

(Quellen: EFT (Emotional Freedom Techniques), „Imagination als heilsame Kraft“ und PITT, L.Reddemann, TSY Traumasensibles Yoga, „Embodying Well- Being. Oder wie man sich trotz allem wohlfühlen kann“ J.Henderson und unbekannte Quellen)