

Selbsthilfegruppe für Long-COVID bzw. Post-COVID Betroffene und stark belastete Mitarbeiter:innen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Bremen, 26.05.2023

ich möchte Sie über ein neues Angebot für Kolleg:innen mit Long-COVID bzw. Post-COVID Symptomatik sowie gesundheitlichen Einschränkung aufgrund der Impfung informieren. Auch Kolleg:innen, die besonders stark belastet sind finden in dieser Gruppe Unterstützung. Die Selbsthilfegruppe findet in Bremen Borgfeld statt und wird von Petra Amrita Jensen geleitet. Im Mittelpunkt der Selbsthilfegruppe steht ein Gesprächskreis in Kombination mit Yoga Einheiten. Weitere Inhalte der Gruppentreffen sind:

- Angeleitete Selbsterforschung hinsichtlich der eigenen Ressourcen und Resilienz
- Körper, Geist und Seele in Balance bringen
- Techniken, um sich auf sich selbst zu fokussieren bzw. konzentrieren
- Bewusst Entscheidungen treffen und das Leben selbstbestimmt gestalten

Termin: Start ab: 19. Juni 2023 (alle 2 Wochen montags), 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Ort: Studio Blue (Yogastudio), Krögersweg 6, 28357 Bremen

Begleitung der Gruppe: Petra Amrita Jensen (Yoga Therapeutin)

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Tina Köhn (tina.koehn@kita.bremen.de) an. Es ist auch möglich später in die Gruppe noch einzusteigen. Die Teilnehmerzahl ist allerdings auf 10 Personen begrenzt.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Viele Grüße

Tina Köhn
Betriebliches Gesundheitsmanagement