

Yogatherapie bei Belastungsfolgen und Folgeerkrankungen



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich möchte Sie über ein Angebot speziell für die **Genesung von Beschäftigten mit gesundheitlichen Einschränkungen und/oder starken beruflich bedingten Belastungen** informieren. Die Förderung und Erhalt der Arbeitsfähigkeit stehen hier im Mittelpunkt.

Die Gruppe findet in Bremen Borgfeld statt und wird von der erfahrenen **Yoga Therapeutin Petra Amrita Jensen** geleitet. Im Mittelpunkt der Gruppe 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

Termine: ab 9. Februar 2026 (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. Die Gruppe läuft bereits, es gibt aber noch freie Plätze. In der Vergangenheit richtete sich die Gruppe speziell an Long-COVID betroffene Mitarbeitende. Die Gruppe soll zukünftig aber für alle Mitarbeitenden geöffnet werden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Viele Grüße

Tina Köhn
Betriebliches Gesundheitsmanagement