

# GESUNDHEITSINSEL HELGOLAND



Foto: © freepik.com

**SAMSTAG, 22.06.2024**  
**AB 15.00 UHR**  
**NORDSEEHALLE (SAAL 1)**

***Covid 19 - genesen, aber nicht gesund***  
**- Workshop mit Ulrike Meyer**

*Welche Maßnahmen können mir helfen, um mit den Spätfolgen bestmöglich umzugehen? Welche **Entspannungstechniken** können helfen?*

Sie bekommen Atemübungen und Strategien gezeigt, wie es gelingen kann, so gut wie möglich mit Erschöpfung umzugehen.

In diesem **Workshop** werden alltagstaugliche Übungen angeboten und Fragen zum Thema „*was kann ich tun?*“ beantwortet. Die Übungen sind ganzkörperlich, so sollten alle in bequemen Kleid kommen.

Eintritt frei

