

Referentin

Miriam Wessels ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und Körperorientierte Gestalttherapeutin. Bewegung liegt in ihrer DNA.



Sie ist Ausbilderin für Yogalehrer:innen und -therapeut:innen (Erwachsene, Jugendliche und Kinder) und hat Konzepte wie YogaDancing, ASANADANCE® und FASZIO® entwickelt. Neben ihrer Tätigkeit als Heilpraktikerin und Faszientherapeutin in der FYTT Location in Hamburg-Groß Borstel, schreibt sie als Fachbuchautorin über Gesundheits- und Bewegungsthemen.

Eine Veranstaltung von:



IMPRESSUM

Verleger: Helios Mariahilf Klinik Hamburg GmbH
Stader Straße 203 c · 21075 Hamburg
Druck: Flyeralarm GmbH
Alfred-Nobel-Str. 18 · 97080 Würzburg



Das Brustzentrum der Helios Mariahilf Klinik Hamburg lädt ein

Diagnose Brustkrebs: Mehr Lebensfreude durch Bewegung

Samstag, 24. Juni 2023, 12:00 Uhr

Bewegungs-Schnuppertag bei der
Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft (HNT)
Cuxhavener Straße 253
21149 Hamburg



www.helios-gesundheit.de

Sehr geehrte Patientinnen,

Lust auf mehr Lebensfreude? Dann kommen Sie vorbei und bewegen Sie sich mit uns!

Am 24. Juni 2023 laden wir Sie herzlich zu einem vielseitigen Schnuppertag ein. Kommen Sie wie Sie sind und erleben Sie sich in Bewegung!

Miriam Wessels, Trainerin, Therapeutin, Buchautorin und selbst von Brustkrebs betroffen, wird einen inspirierenden Vortrag halten, der Anregungen und Motivation für die eigene Situation vermittelt. Nach einer kurzen Pause mit Getränken und einem kleinen Snack, starten wir gemeinsam ins Bewegungsprogramm. Wenn Sie außerdem Lust auf Yoga haben, freuen wir uns, wenn Sie im Anschluss ab 17:00 Uhr zur „Langen Nacht des Yoga“ bleiben (www.yoganacht.de).



Weitere Infos und Anmeldung:

Meike Paul (HNT)
gesundheitsport@hntonline.de
Telefon: (040) 72 96 13 88

Wer sich bis zum 16.06.2023 anmeldet,
nimmt automatisch an der Verlosung
eines tollen „Wellness-Gewinns“ teil.
Es lohnt sich!

Programm

- > **12:00 Uhr | Ankommen und Begrüßung**
- > **12:30 Uhr | Vorträge Miriam Wessels**
 - Begrüßung und Intro mit Bewegung/Tanz
 - Motivationsvortrag
 - Tipps und Tricks zum Umgang mit Ängsten, Rückschlägen etc. bei Brustkrebs
 - „Frauen – vernetzt euch!“ ... spricht miteinander und seid füreinander da
- > **14:00 Uhr | Pause**
- > **14:15 Uhr**
 - Sporthalle HNT 1: Bewegung mit Kleingeräten + Entspannung
 - Sporthalle HNT 2: Pilates + Dehnen
 - In der Natur: Achtsames Walking / Waldbaden / Atmung / Meditation
- > **15:00 Uhr**
 - Sporthalle HNT 1: Bewegung mit Kleingeräten + Entspannung
 - Sporthalle HNT 2: Pilates + Dehnen
 - In der Natur: Achtsames Walking / Waldbaden / Atmung / Meditation
- > **15:45 Uhr | Abschluss**
Miriam Wessels und Meike Paul
- > **16:15 Uhr | Gespräche und Ausklang**
Dr. Christoph Großmann und Team
- > **Ab 17:00 Uhr | „Lange Nacht des Yoga“**