



An der Kehr 15  
42555 Velbert

Praxis: Bonsfelder Str. 9a  
42555 Velbert

Telefon: 0172-9420195  
E-Mail: [cornelia.derer@gmx.de](mailto:cornelia.derer@gmx.de)  
[www.dein-leben-gestalten.com](http://www.dein-leben-gestalten.com)  
[www.cderer.de](http://www.cderer.de)

Mein Name ist **Cornelia Derer** von Beruf bin ich  
**Heilpraktikerin für Psychotherapie und Lehrerin**

Zu meinen Fachausbildungen zählen:  
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson  
Brain Gym (Gymnastik für das Gehirn)  
Gesprächspsycho- und Traumatherapie

Kursangebot:  
**Gymnastik für das Gehirn**

Freitags, 9.00 - 10.00 UHR

Kursinhalt:  
Wenn es nach einer Chemotherapie zu Konzentrationsschwächen und verkürzten Aufmerksamkeitsspannen kommt, können Übungen aus dem Brain Gym®, Gymnastik für das Gehirn, zu einer Verbesserung beitragen. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen aus der Neurologie, wurden Überkreuz- und Augenfolgebewegungen entwickelt, die helfen sich wieder besser im Alltag zurechtzufinden. Dies hat positive Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden eines Patienten und auf sein Selbstbewusstsein.

- Es verbessern sich die:
- Körperwahrnehmung
  - Sinneswahrnehmung
  - Aufmerksamkeit/Konzentration
  - Feinmotorik
  - Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten

Die Übungen sind einfach zu erlernen und können auch im Sitzen ausgeführt werden.

Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson unterstützen die Konzentrationsfähigkeit.