

# BUSINESS YOGA

## YIN YOGA

### Mögliche Termine

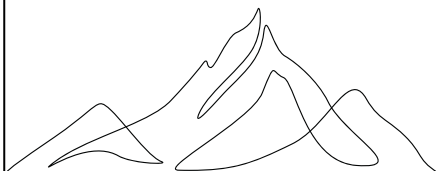
nach Vereinbarung

### Dauer

75 Minuten

### Preis pro Person

12 Euro



### GESUND AM BERG!

Nadine Nesler  
0664 8771618

[achte.dich.selbst@gmail.com](mailto:achte.dich.selbst@gmail.com)

Boden 20  
6707 Bürserberg  
[www.achte-dich-selbst.at](http://www.achte-dich-selbst.at)



## Steigere das geistige wie auch körperliche Wohlbefinden deiner Mitarbeiter!

Eine Kombination aus sanften Yin Yoga, Meditation und Atemübungen wirken effektiv, vorbeugend und nachhaltig dem anspruchsvollen Büroalltag entgegen.

Vorteile für Sie als Unternehmen und Ihre Mitarbeiter:

- Entspannung am Arbeitsplatz, Stressabbau, dadurch erhöhte Leistungsfähigkeit
- Burnout Prävention
- mehr Wohlbefinden und höhere Konzentration
- verbesserte Schlaf- und Lebensqualität
- Stärkung der Teambindung über verschiedene Abteilungen hinaus
- positives Image innen/außen

*Ich freue mich auf Euch, Nadine*



# BUSINESS YOGA

## WAKE UP YOGA

### Mögliche Termine

nach Vereinbarung

### Dauer

30 Minuten

### Preis pro Person

5 Euro

## Der perfekte Start in den Tag!

Mit der kurzen und knackigen Wake up Yoga Einheit kannst du schon vor der Arbeit Energie tanken und deinen Tag ausgeglichen beginnen.

Mit den passenden Übungen wirst du aufmerksam und wach, mobilisierst deine Wirbelsäule und verbesserst deine Beweglichkeit.

Was dir die morgendliche Yogaeinheit bietet:

- Dein Stoffwechsel wird angeregt
- Dein Geist wird richtig wach und aufmerksam für den Arbeitstag
- Dein Kreislauf kommt in Schwung
- Deine Glieder werden nach der Schlafphase wieder mobilisiert
- Vorbeugung von Rücken- und Hüftschmerzen
- Verbesserte Konzentration

*Ich freue mich auf Euch, Nadine*

## GESUND AM BERG!

Nadine Nesler  
0664 8771618

[achte.dich.selbst@gmail.com](mailto:achte.dich.selbst@gmail.com)

Boden 20  
6707 Bürserberg  
[www.achte-dich-selbst.at](http://www.achte-dich-selbst.at)

