

OM YOGA - FIT FOR BUSINESS



YOGA AM ARBEITSPLATZ - FÖRdert DIE INDIVIDUELLE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Gesunde, entspannte, konzentrierte Mitarbeiter sind motivierter und produktiver und fördern die Leistung einer Firma. Om Yoga bietet Ihnen eine Möglichkeit, Ihre Mitarbeiter zu stärken, zu entspannen und zu motivieren. Stress und Ermüdung werden durch erhöhte Konzentration, Ausdauer und Produktivität ersetzt.

YOGA

- fördert Konzentration und Aufmerksamkeit
- reduziert Stress und Ermüdung
- verbessert die Haltung
- stärkt das Immunsystem und reduziert Krankheitstage
- ermöglicht eine effiziente Arbeitsweise
- beruhigt das Nervensystem
- revitalisiert den Körper
- steigert Lebensfreude

Eine Yogastunde beinhaltet Übungen, die alltägliche Beschwerden wie Stress, Nacken- und Rückenprobleme, sowie auch generelle Haltungsprobleme reduziert. Gleichzeitig stärken diese Übungen den Körper, machen beweglicher, schmerzfreier und energetischer. Jede Yogastunde beginnt mit Atemübungen, gefolgt von zuerst sanften, dann zunehmend anspruchsvolleren, dehnenen Stellungen und wird mit einer revitalisierenden Entspannung beendet.

VORAUSSETZUNG:

- Ein Raum mit genügend Platz für ca. 10-15 Teilnehmer
- Mindestens 1-2 Stunden vorher nicht essen
- Kleidung: Sportlich und bequem. Yoga wird barfuss gemacht.



Interessiert? Ich freue mich, Ihnen eine Offerte zu unterbreiten. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf.
Andrea Curtis | +41 78 630 56 76 | www.andreayoga.com | andreaheber22@gmail.com