

BUSINESS YOGA

AUSGLEICH. PRÄVENTION. MOTIVATION.

ANNA LENA WOLTER

YOGA



BUSINESS YOGA

FRISCHE ENERGIE AM ARBEITSPLATZ

Vom Bürostuhl auf die Yogamatte: Bieten Sie Ihren Mitarbeiter/innen die Möglichkeit, Belastungsbeschwerden zu begegnen, Stress abzubauen, Vitalität und Leistungsfähigkeit zu steigern – mit Yoga! Regelmäßige Yogapraxis ...

- stärkt das physische und psychische Gleichgewicht
- stabilisiert das Immun- und Herz-Kreislauf-System
- gilt als wissenschaftlich anerkannte Burnout-Prävention
- wirkt Rückenproblemen und Verspannungen entgegen
- fördert Muskelaufbau und körperliche Flexibilität
- trainiert Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber

Ich komme in Ihr Unternehmen, wann Sie möchten. Vorkenntnisse der Teilnehmer sind nicht erforderlich, Yogamatten und Zubehör bringe ich mit. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Homepage.

www.annalenawolter-yoga.de | 030 99 250 145 | 0177 250 64 82 | info@annalenawolter-yoga.de