



„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben. Man muss ihn erfahren.“

B.K.S. Iyengar

Der moderne Arbeitsalltag ist von Bewegungsmangel, Reizüberflutung und Stress geprägt. Ein auf diesen Bedarf angepasstes Yogaangebot kann körperliche sowie geistige Beschwerden lindern, indem es Fehlhaltungen entgegenwirkt, körperliche Dysbalancen korrigiert und für geistige Entspannung sorgt.

Yoga ist ein gesellschaftlicher Trend, der sich auch in Unternehmen abzeichnet. Business Yoga eignet sich im betrieblichen Umfeld aufgrund der einfachen Übungen und des geringen Grads an Spiritualität besonders gut.

Ablauf

Der Kurs besteht aus sechs Einheiten à 60 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen beschränkt.

Bitte stellen Sie uns in Ihrem Betrieb einen ausreichend großen Raum zur Verfügung, so dass für jeden Teilnehmer eine Matte ausgelegt werden kann. Selbstverständlich kann der Kurs auch gerne in unseren Räumen in Baden-Baden stattfinden.

Referentin



Katja Schweizer
Sportwissenschaftlerin
Sport- und Touristikmanagerin
Yogalehrerin
Personal Trainer

Investment

1150,- Euro



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B76530
Baden-Baden

0178 / 146 40 76
auszeit-baden-baden@web.de
www.auszeit-baden-baden.com