



BUSINESS YOGA

Stressmanagement mit Yoga und Meditation

Mit einem effizienten System aus Körperübungen, Atemtechniken und Entspannungsmethoden baut Yoga Stress ab und schützt vor körperlicher wie auch mentaler Erschöpfung.

Das konsequente Praktizieren von Yoga und Meditation ist ein Weg, Energien freizusetzen. Dadurch werden Belastbarkeit, Motivation, Produktivität und Kreativität gesteigert.

Ziele

Integration von Yoga in den Alltag.

Erlernen von meditativen Techniken, um auch unter besonderer Anspannung und unter Leistungsdruck die innere Balance zu bewahren.

Die auf die individuellen Bedürfnisse zusammengestellten Übungsabläufe dienen der Verbindung von Körper und Geist.

Das Resultat: Mehr Gelassenheit, gesteigerte Selbstregeneration und Konzentration.