

Yogakasha

Zeit für dich



Welt aus, Achtsamkeit an!

Business Yoga im Schloss Auel

Ob Yoga am Morgen, um fit in den Tag zu starten, Entspannung in der Mittagspause oder After-Work Yoga nach der Tagung oder dem Seminar. Gerne berate ich Sie, welche Kursformate für Sie wichtig und passend sind. Hier im Schloss Auel biete ich Yogastunden, Kurse und Workshops von unterschiedlicher Dauer an. Meine Übungen sind an die Erfordernisse des modernen Berufslebens angepasst und können einseitige Belastung wie langes Sitzen ausgleichen, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit stärken und dem Übenden mehr Entspannung und Gelassenheit bieten

Yoga am Morgen: Wir starten frisch und gelassen in den Tag.
(60 oder 90 Minuten)

Yoga am Mittag: Wir laden unsere Akkus wieder und kehren entspannt zum Arbeitsplatz zurück.
(60 oder 90 Minuten)

Yoga zum Feierabend: Den Abend ausklingen lassen und mit freiem Kopf in eine entspannte Nacht gehen und somit zu einem guten Start in den folgenden Tag.

Meditation am Morgen: Wir starten gelassen und frisch in den Tag.
(20 oder 30 Minuten)

Meditation am Abend: Wir starten frei und gelassen in die Nacht.
(20 oder 30 Minuten)

Wahlweise "Yoga in Business Kleidung" auf dem Stuhl oder "Yoga in bequemer Kleidung" auf der Yogamatte.

Preise: 20,00 Euro pro Person und Einheit (egal welche) bei einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen +

Jetzt buchen unter: tammy@yogakasha.de

Oder rufen Sie mich einfach an: 0178-9828845

Tammy Assanoff

ZPP zertifizierte Yogalehrerin BYV