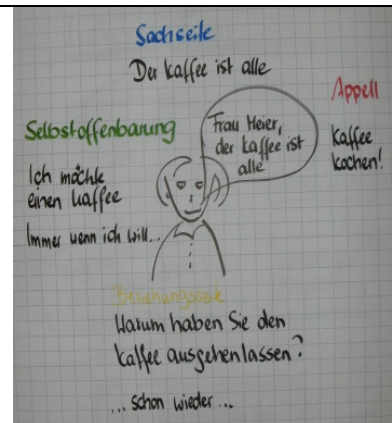


Yogakurs

„Yoga und Kommunikation“

Kursleiterin: Diplom-Volkswirtin Dagmar Vöpel; Coach und Trainerin für Beruf und Gesundheit,
(Business)Yogatrainerin YIU Yoga in Unternehmen



„Man kann nicht nicht kommunizieren“ – so sagte der Psychologe Paul Watzlawick, d.h. Du bist ständig im kommunikativen Austausch mit anderen – sei es verbal oder non-verbal. Ob Du dabei „gehört“ und „verstanden“ wirst, „Akzeptanz“ und „Verständnis“ für Deine Anliegen findest, hängt von vielen Aspekten ab.

Im Yogakurs „Yoga und Kommunikation“ arbeitest Du mit Übungsreihen an allen Ebenen Deines Kommunikationsprozesses. Tiefenentspannung, bewusste Atemführung und Meditation tragen zu einer weiteren Verbesserung Deines Selbstaustdrucks bei.

Du startest

**Donnerstag, 05. Januar 2023
von 20.00 bis 21.30 Uhr**

online via ZOOM – der ZOOM-Link wird nach Anmeldung verschickt

Bitte richte Dich zuhause ein – Du benötigst

- eine störungsfreie Umgebung
- eine stabile Internetverbindung und ein digitales Endgerät
- eine Yoga- oder Isomatte
- bequeme Sportkleidung, vorzugsweise aus Baumwolle – keine Schuhe
- eine Decke für die Tiefenentspannung
- 1 Flasche Mineralwasser – am besten kohlenensäurearm

Außerdem ist es günstig, wenn Du eine Stunde vor Kursbeginn nichts mehr isst. Die Teilnahme an dem Yogakurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Ggfs. klärst du deine Teilnahme vorher mit dem behandelnden Arzt ab.

Investition: Entweder ein Monatsbeitrag von € 43,50 (Entspricht einem Preis von € 13,50 pro Termin) oder Einzeltermine gegen Monatsrechnung € 18,50. Die Preise beinhalten MwSt.

Anmeldung unter 0228 433 269 33 (mit AB) oder info@dv-coaching-bonn.de