

Yogaworkshop

“Entspannung TOTAL”

Workshopleiterin:
Ellen Mussler; Business Yogatrainerin;
YIU YogaCoach; YIU® Yoga in
Unternehmen



Wissen Sie eigentlich noch, wie es sich anfühlt, wenn Sie total **entspannt** sind? Und wie sich diese Entspannung auf Ihren Körper, Geist und Seele – also Ihr ganzheitliches Befinden auswirkt?

Wenn Sie hierauf nur ein „NEIN“ als Antwort finden – dann ist dieser Workshop etwas für Sie.

Sie lernen sich zu entspannen über Bewegung, Atmung, Stillwerden, Meditieren – mit und ohne Musik – geführte Entspannungssequenzen und Reisen zu sich SELBST.

Inhalte und Zielsetzung des Workshops:

- Impulsreferate zu verschiedenen Entspannungsformen
 - Blitzentspannung
 - Bewegungsentspannung
 - Entspannung über den Atem
 - Entspannung auf dem Stuhl
 - Yoga-Übungsreihe zur Auflösung jeglicher Spannung
- Entspannungsmeditation

Samstag, 30. November 2019

von 14.00 bis ca. 18.00 Uhr

im Gymnastikraum des Ruderclubs „Germania“
Schaumainkai 65, Frankfurt-Sachsenhausen

Bitte bringen Sie folgendes mit:

Bequeme Sportkleidung, vorzugsweise aus Baumwolle, eine Wolldecke für die Tiefenentspannung, 1 Flasche Mineralwasser – am besten kohlenensäurearm. Außerdem ist es günstig, wenn Sie eine Stunde vor Workshopbeginn nichts mehr essen.

Die Teilnahme an dem Yoga-Workshop erfolgt auf eigene Verantwortung.

Investition und Anmeldung:

Der Teilnehmerbeitrag beträgt € 57,50 inkl MwSt. Bitte melden Sie sich an unter info@yogainunternehmen.de – dann erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung/Rechnung.

Bei Fragen zur Anmeldung wenden Sie sich an YIU Yoga in Unternehmen – 0228/ 433 269 33.