Yogaworkshop

"Yoga für einen gesunden Rücken"

Workshopleiterin:
Michaela Langner
Business Yogatrainerin; YogaCoach
YIU® Yoga in Unternehmen

80 % aller Deutschen leiden irgendwann in ihrem Leben unter Rückenschmerzen. Betroffen davon sind alle Bereiche des Rückens. Ursachen hierfür sind neben Haltungsfehlern, einseitigen Belastungen und Bewegungsmangel zunehmend auch psychische Belastungen und Stress, die zu chronischen Verspannungen führen.

Im dem Yogaworkshop arbeiten Sie mit **Yogaübungen** an der Verbesserung Ihrer physischen (Rücken)Kondition. Gleichzeitig tritt durch **Tiefenentspannung, bewusste Atemführung** und **Meditation** eine deutliche Stressentlastung und Muskelentspannung ein.

Er findet statt am

Samstag, 15. Februar 2020
von 14.00 bis ca 18.00 Uhr
im Gymnastikraum des Ruderclubs Germania (2. OG)
Schaumainkai 65, Frankfurt-Sachsenhausen.

Bitte bringen Sie folgendes mit:

Bequeme Sportkleidung, vorzugsweise aus Baumwolle, eine Wolldecke für die Tiefenentspannung, 1 Flasche Mineralwasser – am besten kohlensäurearm. 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.