

FIT UND ENTSPANNT INS WOCHENENDE!

Ein Kurs zum Feierabend
für KÖRPER, GEIST und SEELE

Alltagstaugliche Übungen zum
Entspannen und Auftanken



Wann?	Jeden Freitag zum Feierabend*
Wo?	Direkt bei Ihnen im Büro*
Wie lange?	10 x 60 Minuten ... und dann ab ins Wochenende!
Wer?	Alle, die etwas FÜR SICH und GEGEN DEN STRESS tun möchten
Was?	<ul style="list-style-type: none">- Stressfaktoren erkennen- Stressbewältigungsmethoden lernen- Entspannungstechniken kennenlernen, z.B.<ul style="list-style-type: none">o Yogao Progressive Muskelentspannungo Autogenes Training- Körperübungen aus Yoga und Eutonie zum Vorbeugen und Lösen von Verspannungen und Blockaden erlernen
Wie?	Einfach im Business Dress im Stehen oder Sitzen

* Uhrzeit und Ort können individuell nach Bedarf vereinbart werden

Ihre Kursleiterin:



0 61 31 – 14 36 561
yoga@lebenundyoga.de
www.lebenundyoga.de

Bärbel Schwietzke-Klein
Yogalehrerin (BYV),
Entspannungspädagogin,
Systemische Organisationsberaterin,
Spezialistin für
Mitarbeiterentwicklung und
Seminarkonzeption in der Zentrale
einer Großbank

