



**GEH' IN DEINER ARBEIT AUF  
NICHT UNTER**

[www.lebenundyoga.de](http://www.lebenundyoga.de)

## **KENNST DU DAS?**

Du bist völlig Land unter vor Arbeit.

Der Chef drängelt, das Telefon nervt,  
die Kollegen meckern.

Du weißt nicht mehr, wo dir der Kopf steht.

## **Stopp! Anhalten ... !**

## **TU ETWAS. FÜR DICH.**

Tief durchatmen würde jetzt gut tun.

Zu dir kommen. Wieder klar sehen.

- **YOGA IN DER MITTAGSPAUSE**

**Dienstags 12:00 – 13:00 Uhr**

einfach im Business-Dress

im Sitzen oder Stehen.

- **YOGA ZUM FEIERABEND**

**Mittwochs 18:15 – 19:45 Uhr**

im Sport-Dress auf der Matte

**Frankfurt, Schillerstraße 10, 1. OG**

### **Kontakt:**

**Bärbel Schwietzke-Klein**

**Tel: 06131 – 14 36 561**

**E-Mail: [yoga@lebenundyoga.de](mailto:yoga@lebenundyoga.de)**

