



AKTIVE WORKSHOPS

> Business-Yoga

AUSGEGLICHEN AM ARBEITSPLATZ

Business-Yoga ist ein Kräftigungs- und Entspannungsprogramm, welches asiatische Wurzeln hat und auf die westliche Arbeitswelt angepasst wurde. Durch einfache Bewegungsformen wird die Muskulatur gekräftigt und mobilisiert. Ihre Mitarbeiter lernen durch bestimmte Atemtechniken Stress abzubauen und ihre Ressourcen wieder aufzubauen. Business-Yoga kann überall am Arbeitsplatz und in ganz normaler Arbeitsbekleidung durchgeführt werden ohne ins Schwitzen zu kommen.



DAUER: 30-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

> MEHR INFOS