

YOGA in der Mittagspause

Ziel: Mit Yoga löst man Haltungstörungen und Verspannungen auf, es fördert die Beweglichkeit, regt die Blutzirkulation an und stärkt den gesamten Körper.

Yoga ist eine Energiearbeitstechnik, die weit über körperliche Übungen hinausgeht. Mit zunehmender Praxis lernen Sie mehr und mehr die Verbindung zu Ihrer Lebensenergie (Prana) kennen und entwickeln eine tiefere mentale Kraft und geistige Ruhe.

Die Entwicklung der Balance zwischen aktiven TUN und einfachem SEIN steht im Vordergrund und so wird Yoga zur effektiven Burn Out Prophylaxe.

- Inhalt:**
- Einfache Yoga Übungen fürs Büro
 - Einführung in das Energiesystem des Menschen
 - Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitstraining
 - Verschiedene aktivierende und stressabbauende Atemtechniken
 - Eintauchen in die nährnde Welt der Meditation

Mag^a. Ulrike Trauner
Yogalehrerin und Sporttherapeutin



YOGA pure

Persönlich - Ursprünglich - Regenerierend - Energievoll

+43 (0)660 / 3643725
ulrike.trauner@pem.ac
www.pem.ac