



BUSINESS-YOGA

Lockerer Körper – wacher Geist

Das ANDERE Rahmenprogramm für Ihre Tagung





BUSINESS-YOGA

Lockerer Körper – wacher Geist

Tagungen und Konferenzen sind oft nicht nur eine geistige Herausforderung, sondern auch körperlich belastend: permanente mentale Präsenz, viel Kopfarbeit, langes Sitzen, oft genug in ungünstiger Haltung, Bewegungsmangel... da wankt so mancher Teilnehmer mit schmerzdem Rücken in die Kaffeepause, die meist auch kaum Bewegungsmöglichkeiten bietet.

Business-Yoga bietet hier einen wundervollen Ausgleich. In kurzen Sequenzen werden durch leichte Yogaübungen der Körper gelockert und die Wirbelsäule mobilisiert, danach schließt sich eine erholsame Phase der Geistesruhe in Form von Tiefenentspannung und/oder Meditationsübungen an. Nach einer solchen Einheit Business Yoga gehen Sie garantiert wacher, fitter und positiver zurück in den Tagungsraum!

Benötigt wird lediglich ein leerer Raum und ggf. einige Stühle. Die Übungen werden in normaler Kleidung auf einem Stuhl sitzend oder am Boden durchgeführt. Matten und Kissen werden von der Kursleitung mitgebracht. 15 – 20 Minuten (die Länge einer Kaffeepause) sind vollkommen ausreichend, um Körper und Geist zu erfrischen und fit für die nächste Tagungsfrequenz zu machen. Alternativ dazu können auch längere Sequenzen am Abend oder morgens vor der Tagung angeboten werden.

Angeleitet werden die Übungseinheiten von einer zertifizierten Yogalehrerin.

Übrigens: **Business-Yoga** ist auch interessant für Referenten: gezielte Atem- und Entspannungsübungen können dabei helfen, den Geist zu zentrieren und Aufregung zu mildern.



BUSINESS-YOGA

Lockerer Körper – wacher Geist

Die Kursleiterin:

Birgit Handke ist zertifizierte Yogalehrerin mit Zusatzausbildungen in Business-Yoga und Yoga-Einzelunterricht. Im Hauptberuf ist sie freiberufliche Event Managerin mit langer Erfahrung und kennt daher die Abläufe bei Tagungen und die Bedürfnisse der Teilnehmer bestens.

Für weiterführende Informationen, Ihre Fragen und Anfragen wenden Sie sich bitte an:



Weitere Informationen zu meiner Tätigkeit und Qualifikation als Yogalehrerin finden Sie hier: