

Business-Yoga - Yoga im Büro und anderswo

Business-Yoga - Yoga im Büro und anderswo

Gehen Sie überwiegend einer sitzenden Tätigkeit nach? Ist Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur dadurch verspannt? Wünschen Sie sich mehr Gelassenheit und Entspannung? Dann sind Sie hier genau richtig! Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die mehr für ihre Entspannung und zum Stressabbau tun möchten. Gleichzeitig werden verspannte Schultern und der Nacken gelockert und der Rücken sanft gekräftigt. Die Übungen werden z. T. sitzend auf dem Stuhl durchgeführt, so dass sie gut in den Alltag zu integrieren sind. Übungen für die Augen runden das Programm ab. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mit.

Dozent(en):	Kleemann, Simone
Veranstaltungsort:	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 11.09.2019 - Mi. 11.12.2019
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	136,- € (102,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

11.09.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
18.09.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
25.09.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
16.10.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
23.10.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
30.10.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
06.11.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
13.11.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
20.11.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
27.11.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
04.12.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
11.12.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule