

Business-Yoga - Yoga im Büro und anderswo -NEU-

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:	Waldsolms-Kraftsolms, DGH
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 27.08.2019 - Di. 26.11.2019
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	136,- € (102,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

27.08.2019	17:00 - 18:30 Uhr	Waldsolms-Kraftsolms, DGH
03.09.2019	17:00 - 18:30 Uhr	Waldsolms-Kraftsolms, DGH
10.09.2019	17:00 - 18:30 Uhr	Waldsolms-Kraftsolms, DGH
17.09.2019	17:00 - 18:30 Uhr	Waldsolms-Kraftsolms, DGH
24.09.2019	17:00 - 18:30 Uhr	Waldsolms-Kraftsolms, DGH
15.10.2019	17:00 - 18:30 Uhr	Waldsolms-Kraftsolms, DGH
22.10.2019	17:00 - 18:30 Uhr	Waldsolms-Kraftsolms, DGH
29.10.2019	17:00 - 18:30 Uhr	Waldsolms-Kraftsolms, DGH
05.11.2019	17:00 - 18:30 Uhr	Waldsolms-Kraftsolms, DGH
12.11.2019	17:00 - 18:30 Uhr	Waldsolms-Kraftsolms, DGH
19.11.2019	17:00 - 18:30 Uhr	Waldsolms-Kraftsolms, DGH
26.11.2019	17:00 - 18:30 Uhr	Waldsolms-Kraftsolms, DGH