

◆ MITMACHEN ◆ MITERLEBEN ◆ MITREDEN ◆ MITMACHEN ◆

In einer kurzen Sequenz stellt sich *Ines Regina Laszka* mit ihrem Business-Yoga-Angebot vor.

Business Yoga basiert auf den Grundpfeilern des klassischen Yoga. Es ist ein Yoga das an bzw. auf die Bedürfnisse im Berufs- und Privatleben angepasst ist, die Work-Life Balance nachhaltig unterstützt und den Bedarf nach wirksamem Stressausgleich im Berufsleben abdeckt.

Mit leichten Übungen auf dem Stuhl oder im Stehen kann bewusst Stress abgebaut werden. Intuition und Kreativität entfalten sich und mit mehr Achtsamkeit werden Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele wahrgenommen. Alle Übungen sind in Bürokleidung durchführbar.

Für uns bietet sich also die Möglichkeit diesen Abend gemeinsam um 19:00 Uhr in einer entspannten und bewussten Haltung zu beginnen.

Das verspricht einen neuen und spannenden Einblick!

Weitere Infos hierzu finden Sie unter:

<http://yeah-yoga.de/index.html>