



BARFUSS IM GLÜCK
YOGA COACHING



Yoga ist der einfachste Weg sich selbst kennen zu lernen

Kraft schöpfen - Gipfel erklimmen

Business Yoga

Betriebliche Gesundheitsvorsorge als Erfolgsfaktor

Die Produktivität von Unternehmen oder Einrichtungen ist abhängig von der Gesundheit und der damit verbundenen Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter.

Yoga ist, durch viele Studien belegt, ein fundiertes ganzheitliches Konzept, welches über die körperliche Bewegung weit hinausgeht. Durch gezieltes Gesundheitstraining mit kleinen Übungen lindert es wirkungsvoll Rückenschmerzen und wirkt Stress entgegen.

Mit regelmäßiger Praxis, z. B. in der Mittagspause, erfahren Sie wirksame Strategien um leistungsfähig zu bleiben. Die Steigerung der eigenen Konzentrationsfähigkeit und Kompetenz, dem eigenen Wohlgefühl sowie eine gesunde Work Life Balance werden erreicht.

Yoga - und Meditationstechniken
Gesundheitsberatung
Stressmanagement

Gerne erstelle ich Ihnen ein
individuelles Konzept für Ihr
Unternehmen

Barfuss im Glück

Anette Moritz

TEL 0 17 27 60 44

www.barfuss-im-glueck.de