

YOGA

AM ARBEITSPLATZ

*„Yoga ist das
zur Ruhe bringen der
Gedanken im Geist!“
(Patañjali)*



BALANCE . KONZENTRATION . BEWEGUNG

KRAFTVOLLER DURCH DEN TAG.

NAMASTÉ!

Yoga bietet weit mehr als Körperübungen und Entspannung. Yoga in Unternehmen verbessert die Konzentration, Motivation, Leistungsfähigkeit, Effizienz, Teamfähigkeit der Mitarbeiter und ist besonders wertvoll für ein gelungenes Stressmanagement.

In meinen Yoga-Kursen vermittele ich auf leicht verständliche Weise wie man Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringt, wie man Verspannungen löst und ein besseres Körpergefühl erhält.

Yoga kann jeder praktizieren, unabhängig von Alter und Beweglichkeit. Vorkenntnisse sind nicht nötig, denn die Übungen werden an die individuellen Möglichkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.

Gerne komme ich in Ihr Unternehmen und biete Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit einer kurzen Auszeit, um wieder Kraft zu schöpfen und den Körper zu entspannen. Mit ein wenig Zeit und Platz lässt sich die Yoga-Einheit einfach und unkompliziert in den Büroalltag integrieren. Was Sie brauchen? Nur bequeme Kleidung und eine Yoga Matte.

Rufen Sie mich gerne an und vereinbaren Sie eine Probestunde.



EWA MAZEK

Heilpraktikerpraxis und Yoga

SUNNY SIDE UP Zentrum für Gesundheit und Wohlbefinden

Antwerpener Str. 35 50572 Köln Tel. 0151 432 456 76 info@ewamazek.de www.ewamazek.de