



## **Businessyoga**

Effizienz und Lebensqualität erhöhen

### **Angebot - Bausteine des Businessyoga**

- *10 Wochen Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene*
- *10 Wochenkurse mit Schwerpunkt eines gesundheitlichen Bereiches bei speziell belastenden Arbeitsanforderungen :*
  - *z.B. Rückenschule / Herz- Kreislaufsystem*
- *Einzelstunden / Privatstunden für Führungskräfte / Dauer 10 Wochen*
- *Yoga – Seminare Halb- oder, Ganztags*
- *Wochenendseminar*
- *Tagungsbegleitung*

In meinen Kursen und Workshops arbeite ich praxisorientiert, sodass Impulse z.B. zum Thema Stress- und Selbstmanagement sofort umgesetzt werden können und die entlastende Wirkung schnell erfahrbar wird.

Aus den verschiedenen Bausteinen des Businessyoga können auch längerfristige, individuelle Kursprogramme entwickelt werden die speziell für Ihre betrieblichen Belange von optimalem Nutzen sind.

Linn Hammer