

LUNCH BREAK

YOGA IN DER MITTAGSPAUSE

MIT

- Hochwirksame Yogaübungen, die öffnen, dehnen und zugleich Kraft & Energie vermitteln
- Präzisen Anleitungen und machbaren Haltungen für jede*n
- Wohltuende Bewegungsabläufe und Mobilisierung nach langem Sitzen
- Spannungsabbau und Energieaufbau
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit & Kreativität
- Wenn gewünscht: Achtsame Atmung & Meditation
- Ein Highlight im Arbeitsalltag
- Gemeinsame bestärkende Erfahrung im Team
- Im Detail entwickle ich gerne ein für Euch abgestimmtes Format hinsichtlich Dauer & Intensität

ZU MIR

Ich bin Lena, 39 Jahre alt, Yogalehrerin und Traumapädagogin. Über viele Jahre habe ich in unterschiedlichen Kontexten mit Menschen im Bereich Gesundheitsförderung gearbeitet. Seit 6 Jahren unterrichte ich Anusara Yoga und Hormonyoga für Frauen.

Anusara Yoga ist ein moderner, ausrichtungsbasierter Yogastil, getragen von einer lebensbejahenden Philosophie. Bei der Ausrichtung fließen Erkenntnisse aus der Biomechanik und Sportmedizin ein, die für jede*n ein freudiges und sicheres Yogaerlebnis ermöglichen.

In meinem Unterricht ist jede*r willkommen! Mir gelingt es auch in kurzer Zeit den Rahmen für eine kleine Auszeit vom (Arbeits-) zu gestalten, die Zufriedenheit und Freude schenkt.



PREIS

bis zu 15 Personen 149€ netto

KONTAKT

+4917699761626
www.lenahuegle.de
annalena.huegle@gmail.com



MEHR
INFOS