



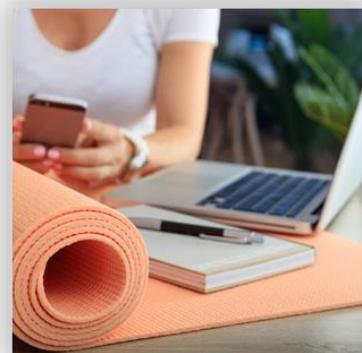
DIGITALER YOGA- KURS

Innerer Frieden trifft Achtsamkeit - der Weg zur Balance und Ruhe. Yoga zielt darauf ab, die Balance zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen und zu verbessern. So funktioniert betriebliches Gesundheitsmanagement im (Home) Office! Durch Yoga per Livestream lässt sich die durch langes Sitzen verursachte Verspannung effektiv verbessern. Auch einseitigen körperlichen Tätigkeiten kann Yoga entgegenwirken.

Die Teilnahme über den Livestream mit Kollegen gestaltet sich nicht nur unterhaltsam, sondern fördert auch den Teamgeist – und das Beste: Die eigene Kamera muss dabei nicht eingeschaltet werden, die Yoga-Session ist auch ohne Videoübertragung möglich!

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- wirkungsvolle Trainingsmethode, welche körperliche Übungen, Atemkontrolle und Meditation kombiniert
- Livestream über Videoübertragung mit Passwort und Zugangs-Link
- Teilnahme mit oder ohne Kamerabild
- Geeignet für alle, auch Einsteiger
- Bis zu 25 Teilnehmer, unternehmensübergreifend



ZEIT/ DAUER

45 - 60 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

PC, Internetzugang, Webcam & Mikrofon, Plattform: Zoom, Teams, Skype etc.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

8 Einheiten 480 € - 680 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.