



Yoga Stübli Rahel Habermeier

YOGA IN DER GRUPPE

“Die Fähigkeit, sich zu verbinden, Beziehungen zu anderen aufzubauen, erfordert die Fähigkeit, sich mit sich selbst zu verbinden.”



- stärkt den Zusammenhalt des Teams, durch neue gemeinsame Erfahrungen
- erhöht das Verständnis, sowie die Akzeptanz für sich selbst und andere
- kreiert eine positive Gruppendynamik, durch gemeinsam praktizierte Entspannungsübungen
- kann eingefahrene Verhaltensmuster zum Positiven verändern

Angebote / Vorschläge für euer Team

Yoga in der Gruppe als einmaliges Event (90 min.)

Yoga als Aufbaukurs, wahlweise 5 oder 10 Stunden, (jeweils 60 min.) buchbar.

Die Auswahl ist flexibel und wird gemeinsam besprochen, je nach Möglichkeiten und Bedarf der Gruppe:

- Gruppendynamik durch Verbindungsübungen stärken
- Gemeinsame tiefen Entspannung erfahren, durch Yoga Nidra
- Kräftigende und entspannende Asana Praxis mit spezial Übungen, für den Bereich Rücken, Beckenboden, Hand oder Fußgelenke, u.v.m
- Thema Vagus Nerv, den Ruhenerve starten mit einfachen Übungen für den Alltag
- "Chair Yoga" Yoga auf dem Stuhl, z.B. für zwischendurch, in der Mittagspause (auch ohne Yogamatte durchführbar, direkt am Arbeitsplatz)

Preise:

Nettopreise; gemäß der Kleinunternehmerregelung nach § 19 UStG enthält der ausgewiesene Betrag keine Umsatzsteuer

Gruppen ab 5 Teilnehmern:
Event für die Gruppe einmalig 90 min.
19 Euro pro Person

5 Yoga Lektionen a 60 min. (mind. Teilnehmerzahl 5)
15 Euro pro Person

10 Yoga Lektionen a 60 min. (mind. Teilnehmerzahl 5)
13 Euro pro Person

Alle Angebote enthalten die individualisierte Programmauswahl

Wo:

Yogastübli, Gartenstraße 19
91443 Scheinfeld
oder
Praxis Jordan, Ergo Raum
Kirchstraße 39, 91443 Scheinfeld

Kontakt:

rahel@imagepool.org
Tel. +49 176 32269490 auch gerne
über WhatsApp