

GESUNDHEITSTAG

Das 1-Tages-Retreat für Firmen



Aus verschiedenen Workshops frei wählen:

Workshop 1: YOGA-FLOW

60-90 Minuten Yoga-Flow für jedes Level, inkl. Entspannungstechniken & Mantras

Workshop 2: MEDITATION

Einführung in verschiedene Meditationstechniken

Workshop 3: PRANAYAMA

Atemtechniken zur Stressreduzierung & Gesundheitsförderung

Workshop 4: ZUCKERFREI

Vorteile zuckerfreier bzw. -armer Ernährung verstehen inkl. Rezepte zum gesunden Naschen

Workshop 5: MINIMALISMUS

Wie weniger Besitz, Ordnung und Struktur gesünder und leistungsfähiger macht

uvm.

Mögliche Extras:

- vegane Vollverpflegung
 - zuckerfreie, vegane Snacks
 - Entspannungs-Stationen
 - individuelle Gesundheitsberatung
- uvm.

Mehr Infos & Anmeldung unter:
info@yogabati.de | 0162 7712040

