

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Hartha Yoga im Blockland

eine Einladung, für einen Moment der schnelllebigen Zeit den Rücken zu kehren, um in die Stille der Natur die heilsame und kraftspendende Wirkung von Yoga zu erfahren.

Inhalte

Mitten im Naturschutzgebiet der Wümme wird entweder unter freiem Himmel oder in den Räumlichkeiten Yoga praktiziert.

Yoga ist eine Lebenseinstellung, die uns wieder zum verlorenen Wissen um Balance, natürliche Heilung und Selbstliebe führt. Yoga ist aber nicht nur eine Haltung nach innen. Der ganze Körper wird gestrafft, gekräftigt und mit Sauerstoff versorgt. Stoffwechsel, Hormonhaushalt, Kreislauf und Zellregeneration optimieren sich.

Schon nach ein paar Minuten kann man merken, dass sich etwas verändert. Doch je länger man übt, desto besser geht es einem körperlich, geistig und seelisch.

Angebot

Gruppenangebot/Workshop
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 10 Teilnehmer pro Durchgang
Dauer: 8 Termine á 1,5 Stunden

Dozent

Wolf Kleinecke

Yoga-Lehrer, Achtsamkeitstrainer (MBSR), Dipl. Sportlehrer, Dipl. Kaufmann u.v.m.

Organisation

- der Kurs findet im Blockland statt
- Yogamatte, Sitzkissen etc. sind vorhanden. Im Sommer finden die Kurse und Workshops bei schönen Wetter auf einer großen Plattform direkt am Wasser statt.

