



Helga Brinkmann
Yogalehrerin BDY/EYU

030/ 81 03 76 58
0176/ 955 84 0 74

lebenskunstyoga@gmx.de
www.lebenskunst-und-yoga.de



Foto: Think © Tamasha - Fotolia.com



*Die effiziente
Business-Pause:
Yoga!*

*Stärken und
regenerieren Sie
Körper und Geist
in nur
20 Minuten!*



*Passgenaues Trainings- und
Entspannungsprogramm
zur wirkungsvollen Kompensation
des Office-Alltags.
Ganz in Ihrer Nähe.*

Körperlich und geistig erfrischt in den nur wenigen Minuten der Mittagspause, das schafft nicht der fünfte Kaffee und auch nicht der bunte Fitness-Teller, aber Yoga!

Lernen Sie Yoga-Elemente kennen, die so einfach wie effektiv sind und in kürzester Zeit zu gesteigerter Lebensqualität, optimaler Erholung und ganz nebenbei auch zu mehr Leistungsfähigkeit führen.



Zeit

- | | | |
|--------------------------------|-----|-----|
| 1. Kreislauf/Muskulatur | von | bis |
| 2. Schultern/Nacken/“Maus“-Arm | von | bis |
| 3. Augen/Bildschirmeffekt | von | bis |

Ort

Kosten

5 € pro 20 min, 10er-Karte 45 €

Die erstmalige Teilnahme ist kostenfrei.

Kleidungswechsel nicht erforderlich.

Yoga verändert Ihr Leben! Es muss ja nicht gleich so grundlegend sein wie bei mir: Vor meiner vierjährigen Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU war ich Jahrzehnte Angestellte im Bankwesen. Aus eigener Erfahrung weiß ich daher nur zu gut, wo die Schmerzpunkte sitzen.

Geben Sie Ihrem Körper und Geist nach Hektik, Stress und Anspannung zurück, was er dringend braucht, um in Balance zu sein.

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Ihre Helga Brinkmann