

Business Yoga in Unternehmen



Vom Bürostuhl auf die Yoga-Matte in drei Minuten

Achtsam sein, die eigenen Grenzen erkennen und annehmen, sich mutig neue Ziele setzen, dabei präsent und verantwortlich handeln im (Business-)Alltag – Yoga bedeutet Einheit von Körper, Geist und Seele, kann so der Schlüssel sein zu nachhaltiger Gesundheit und Erfolg!

Kenntnisse und Erfahrungen

Angelika Schennen ist **Yogalehrerin seit Januar 2008** (Zertifikat Bund der Yoga Vidya Lehrer), Ausbildung nach Yoga Vidya über zwei Jahre. Weiterbildungen und Workshops nach Abschluss der Ausbildung: u.a.: „Pilates & Yoga“, „Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden“, „Asana Intensiv“, „Yoga bei Burnout“, „Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung“. **2010** Weiterbildung zur **Business Yogalehrerin** mit Abschlusszertifikat vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer und der European Federation of Yoga Teachers Association. **2012**: Weiterbildung zur zertifizierten **Meditationskursleiterin**.

Yoga-Stil und Unterrichtserfahrung: seit Februar 2009 gibt Angelika Schennen fortlaufend Yogakurse i. Ra. des Betriebssports der Hamburg Messe und Congress (HMC). Sie unterrichtet Hatha Yoga nach der Sivananda Methode.

Schwerpunkte

- Stressausgleich
- Rückenyoga , Hals- und Nackenverspannungen (Sitzberufe)
- Fitness, Beweglichkeit und Kräftigung

Angebote

- **Yoga- Kurse: abends á 90 Minuten, morgens vor der Arbeit á 60 Minuten**
Anfangsentspannung, Atemübungen, Aufwärmübungen (Herz-Kreislauftraining), Körperübungen, Tiefenentspannung, Meditation (Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen zur Beruhigung des Geistes). Die Kurse werden je nach Bedarf als 8 bzw.10-Wochenkurse oder fortlaufend angeboten.
- **Meditations- und Yoga- Workshops á 3 Stunden**
z.B. am Wochenende, vertiefend zu Meditation und Schwerpunkten

Kontakt

Angelika Schennen

Tel.: 0177 5280998

E-Mail: aeschennen@t-online.de

Web: www.angelikaschennen.de