

Business Yoga: Motivation und Entspannung im Beruf und Alltag

Yoga bedeutet, die Gedanken
im Geist zur Ruhe zu bringen.



Kenntnisse und Erfahrungen

Annette Burger ist Yogalehrerin BYV, Yogatherapeutin und Kinderyogalehrerin. Ihre Yogaausbildungen hat sie bei verschiedenen Lehrern in Deutschland und Indien absolviert und bildet sich regelmäßig weiter.

Seit 2010 arbeitet sie hauptberuflich als Yogalehrende im Raum Düsseldorf. Sie unterrichtet seitdem Gruppen aller Größen und Altersstufen und gibt Einzelstunden im Rahmen der Yogatherapie. Sie arbeitet für Volkshochschulen, Sportvereine, Yogaschulen und private Gruppen. In ihren Unterricht fließen ihre Erfahrungen in verschiedenen Yogatraditionen (Iyengar, Vinyasa, Jivamukti, Taoyoga) ein.

Als ausgebildete Krankenschwester hat sie von 1990-2009 in verschiedenen Einrichtungen gearbeitet und gibt als solche seit 1996 Kurse im Erlernen von Entspannungstechniken. Als Mentorin begleitet sie seit 2000 Auszubildende und neue Mitarbeiter bei der Integration am Arbeitsplatz.

Seit 2011 unterrichtet sie Business Yoga für die Mitarbeiter der SMS-Siemag AG und begleitet Erzieherinnen im Raum Düsseldorf mit regelmäßigen Kursen und ist aktives Mitglied der Business Yogagruppe NRW.

Bei Bedarf unterrichtet sie auch in englischer Sprache.

Schwerpunkte

- | Yoga sanft und entspannend
- | Yoga aktivierend und entspannend
- | Yoga für Auszubildende/neue Mitarbeiter
- | Yoga bei gesundheitlichen Einschränkungen

Angebote

- | **Yoga Personal Training:** Entspannungstechniken, Atemübungen und Bewegung angepasst an die Wünsche, Möglichkeiten und gesundheitlichen Einschränkungen des Teilnehmers
- | **Yoga Kurse Gruppen:** Tiefenentspannung, Atemübungen, Erlernen von Bewegungsabläufen und Yogahaltungen, Entwicklung von Körpergefühl
- | **Workshops:** Yoga und Stressmanagement, Entspannungstechniken erlernen und anwenden, Selbstmanagement und Teambildung, Yoga für Führungskräfte und Seminarbegleitung

Kontakt

Annette Burger

Tel.: 02104 – 50 83 799

E-mail: annetteburger@web.de