»Business meets Yoga«

»Yoga bedeutet für mich vor allem Ruhe, Kraft und Lebensfreude. Mein besonderes Anliegen besteht darin, Yoga als Kombination zwischen Bewegung, Stärkung, Atmung und Entspannung auf dem Weg zu mehr innerer Ausgeglichenheit und einem verstärktem Körperbewusstsein zu vermitteln.«

Kenntnisse und Erfahrungen:

Lydia ist zertifizierte Yogalehrerin (BYV), Mitglied im Business Yoga Berufsverband und Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.
Durch kontinuierliche Weiterbildungen, z. Bsp. in den Bereichen Business Yoga, Anatomie und die Teilnahme an intensiven Workshops und Yogaaufenthalten in Asien vertieften sich ihre Erfahrung und das Verständnis für ganzheitliches Yoga.
Zugleich verstärkte sich aber auch der Wunsch dieses Wissen weiterzugeben.

Angebote:

- **Yogakurse:** Maßgeschneiderte-Gruppenkurse (8-10-Wochen), integriert in den Berufsalltag (z. Bsp. mit den Schwerpunkten: Work-Life-Balance/Rücken/Entspannungstechniken)

- **Yoga workshops/incentives:** Zielgruppenorientiert, intergriert in den Berufsalltag (z. Bsp. mit den Schwerpunkten: Stressmanagement/Arbeit & Pause/mentales Training

- **Yoga-Führungskräftetraining:** Individueller Yogaeinzelunterricht mit gezielten Schwerpunkten für mehr körperliche und geistige Ausgeglichenheit

Alle Kurse und Seminare sind auch in englischer Sprache möglich.

Zur Person:

Lydia ist spezialisiert in zielgruppengerechten Hatha-Yoga Unterricht in Firmen/Instituten und auf individuell angepassten Einzelunterricht.
Als Einkäuferin arbeitete sie für verschiedene, renommierte Firmen in England und Deutschland. Der Wunsch nach einem Gegenpol zum stressigen Job führte sie vor über zehn Jahren zum Yoga. Schnell erkannte sie die positiven Wirkungen von Yoga auf körperliches und geistiges Wohlbefinden.
Als Betriebswirtin und angehende Psychologin gibt sie durchgängige Yogakurse und Seminare unter anderem in den Bereichen Work-Life-Balance, Kommunikations- und Motivationstrainings, Business-Knigge und Stressmanagement.

Weitere **Informationen** finden Sie unter: **www.yogalydiaheilig.de** oder rufen Sie direkt an für ein erstes Informationsgespräch.

Kontakt:

LYDIA HEILIG
YOGA

Lydia Heilig
www.yogalydiaheilig.de
Tel : 0176/60008437
E-mail: info@yogalydiaheilig.de