

# Stressfrei im Beruf und im Alltag!

Du bist heute das was Du gestern gedacht hast.



## Kenntnisse & Erfahrungen

### Business Management & Business Yoga

Mein Ziel ist es, in meinen Kursen und Workshops zusammen mit Ihnen eine Brücke zu schlagen zwischen **Höchstleistungen im Job** und einer **inneren Balance**, Entspannung, Energie und Gesundheit. Mein Yoga-Angebot ist besonders gut für **Berufstätige** geeignet. Ich passe die Übungen entsprechend an, somit sind **keine Vorkenntnisse** erforderlich. Für ein individuelles Programm greife ich auf die vielseitig und flexibel einsetzbare **Yoga Toolbox** zurück.

Ich bin **Diplom-Kauffrau (FH)**, **Yogalehrerin (BYV)** und **Entspannungskursleiterin**. Ich besuche regelmäßig Weiterbildungen: u.a. **Business Yoga**, **Yogatherapie bei Rückenproblemen** und fürs Herz „**Ornish-Programm**“, **Lachyoga**.



## Schwerpunkte

Yoga für den Rücken  
Yoga am Arbeitsplatz  
Yoga auf der Reise



Yoga & Stressbewältigung  
Yoga & Entspannung  
Yoga & Stretching  
Yoga & Wandern

## Angebot

**Yoga-Kurse** ●●●● **Motto-Yoga** ●●●● **Workshops** ●●●● **Wandern**

Den besonderen **Erfolg** in meinen Kursen und Workshops erziele ich durch die Schaffung einer **entspannten Atmosphäre** und die Berücksichtigung von **Entschleunigung** durch Achtsamkeits- und Atemübungen, wobei dennoch die **Körper- und Energiearbeit** ebenso gut vertreten sind.

Es gibt viele wundervolle Möglichkeiten, Yoga gezielt an Ihre Wünsche anzupassen!

Ich freue mich, Ihnen weitere Informationen zur Verfügung zu stellen.  
Bitte sprechen Sie mich an!

Herzlichst  
Manuela Arnold



Manuela Arnold  
Mobil: 0172-7016419  
info@ma-yoga.de  
www.ma-yoga.de