Business Yoga

Leben in Balance

Besondere Techniken aus dem Yoga und gezielte Energieübungen werden Sie auf den Weg bringen, mit mehr Klarheit, innerer Kraft und körperlicher Fitness erfolgreich zu sein und die beruflichen Herausforderungen gelassen zu bewältigen.



Kenntnisse und Erfahrungen

Rosa Di Gaudio ist als Business Yogalehrerin (BYV) und Fotodesignerin selbstständig. Sie praktiziert seit dem Jahr 2000 selbst Yoga. Ihre Ausbildung zur Yogalehrerin absolvierte sie bei Yoga Vidya. Mit ihrem mobilen Yoga-Studio und Foto-Studio ist sie seit 2010 in ganz NRW unterwegs. Als "Yoga-Rosa" ist sie im gesamten Kreis Soest bekannt. Ihre Kurse haben die Zulassung bei den Krankenkassen. Sie ist Kooperationspartnerin einiger Firmen, Krankenkassen, Fitness- und Reha-Einrichtungen und Familienzentren. "Leben in Balance" ist ihr Motto.

"Menschen dort ab zu holen wo sie stehen" ist ihr Denkansatz. Frau Di Gaudio ist flexibel, individuell und kreativ. Sie bietet Ihnen eine große Gesundheitspalette an.

1999 - 2010 Tätigkeit als staatlich anerkannte Erzieherin
2008 Grundkurse zu Edu Kinestetik (Brain Gym)

2009-2011 Ausbildung zur zertifizierten Yoga-Lehrerin (BYV)

2010-2011 Weiterbildungen im Bereich Business Yoga

2010 Ausbildung zur Kindergarten-Fotografin (Portrait u. Gruppenfotografie)

Schwerpunkte

- Yoga am Arbeitsplatz
 - maßgeschneidert, z.B. auf dem Stuhl, am Schreibtisch, im Stehen...
- Yoga für den Rücken
- Yoga für Geschäftsführer
- Yoga-Lates
- Pilates
- Wirbelsäulengymnastik
- □ Brain Gym







Angebote

- Business Yoga
- Personal Training
- Yoga gegen Burnout
- Yoga Kurse (maßgeschneidert)
- Yoga-Seminare und -Workshops für Gruppen

Kontakt

Rosa Di Gaudio Burrichterweg 28 59494 Soest

Tel: 0 29 21 – 3 44 33 12 Mobil: 0160 – 96 75 40 03 E-Mail: info@yoga-rosa.de | Web: www.yoga-rosa.de

