

Business Yoga für Ihr Unternehmen – kompetent und zielorientiert

Yoga ist Bewusstsein – für das eigene Selbst, innere und äußere Balance, als Quelle der eigenen Stärken und Fähigkeiten.



Kenntnisse und Erfahrungen

Sabine Boesinger schloß **2003** ihre zweijährige Ausbildung zur **Yogalehrerin BYV/EYU** ab. Sie ist **zertifizierte Trainerin und Ausbilderin für Yoga, Pilates, Autogenes Training, Entspannungstechniken, Rückenschule** und bildet pro Jahr ca 200 Trainer aus. 2004 begann sie ihre NLP Ausbildung und erlangte **2010** das Zertifikat **NLP-Master (DVNLP)**. Sie bildet sich seit 1997 regelmässig zu Themen wie Feldenkrais, Traditionelle Chinesische Medizin, Gesundheitsförderung weiter und ist seit **2012 Yogatherapeutin BYV/EYU**. Zwischen 1997 und 2006 veröffentlichte sie in verschiedenen Fachzeitschriften Artikel zu Themen wie Yoga und moderne Body & Mind Formate und schrieb **2006** als **Co-Autorin** „Optiwell- mit Strategie zu mehr Fitness & Wohlbefinden“. Sie gestaltete bei **Incentives** z.B. der **UBS Schweiz 2001** oder **Allianz Versicherungen 2010** Bewegungseinheiten und ist im Bereich Business Yoga für betriebliche Gesundheitsförderung aktiv.

Schwerpunkte

- | Yoga für work-life-balance
- | Yoga für die Frau
- | Yoga für den Rücken
- | Yoga gegen burn out

Angebote

- | **Business Yoga Personal Training:** individuell angepasst und integriert in den Businessalltag (mögliche Schwerpunkte: Mentaltraining, Haltungs- und Rückenschule)
- | **Yoga Personal Training** zur Begleitung **bei beruflicher Neuorientierung**, eine Kombination von Elementen der Gesprächs- und Körpertherapie mit Atem-, Körper- und Visualisationsübungen
- | **Yoga Kurse und Workshops für Gruppen**, bestehend aus Atemübungen, Haltungen aus dem Hatha Yoga, Entspannung mit Schwerpunkten
- | Bewegungseinheiten bei **Incentives** (1 – mehrstündigen Sequenzen als bewegte Pause)

Kontakt

Sabine Boesinger
Tel.: 0174 380 88 63
E-Mail: info(at)sabineboesinger.com
Web: www.sabineboesinger.com