Yoga at Business – Balance with Yoga

Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie

Swami Sivananda
(ind. Yogameister)

Yoga at Business orientiert sich ganz an den Wünschen, Bedürfnissen und Gegebenheiten in Ihrem Unternehmen. Die Kurse finden direkt in Ihrem Unternehmen statt – entweder auf der Yogamatte, auf dem Bürostuhl oder im Stehen. Gerne präsentieren wir Ihnen entsprechende Konzepte.

Kenntnisse & Erfahrungen:

Sabine Hünken ist Verwaltungswissenschaftlerin, Yogalehrerin (BYV–2-jährige Ausbildung) und zertifizierte Hormonyogalehrerin (Dr. Claudia Turske, Anusara–Yoga), Mitglied im Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. und Mitglied im Business Yoga Berufsverband. Weiterbildungen: ´Becken, Schulter, Körperstand´ Aligment & Adjustment in der Yogapraxis – anatomisch korrekt üben und korrigieren, kreatives Stressmanagement. Weiterbildung zur Businessyogalehrerin.
Ihr Lehransatz ist geprägt durch einen auf Achtsamkeit basierenden sanften als auch wunderbar kraftvollen Stil. In ihren Yogaklassen legt sie sehr großen Wert auf eine präzise Ausführung der einzelnen Körperübungen sowie auf die Integration von Atem- und Entspannungstechniken.
Sie begibt sich auch immer wieder gerne auf Reisen, um ihr yogisches Wissen in Workshops, Seminaren und besonderen Yogaklassen zu erweitern.
Sie ist in Sachsen im Großraum Freiberg – Chemnitz – Dresden tätig.

Schwerpunkte:

- Yoga intensiv – Flexibilität, Kräftigung, Beweglichkeit
- Yoga als Prävention u. Gesundheitsförderung
- Yoga für einen gesunden Rücken – Hals - Nacken
- Yoga als kreatives Stressmanagement
- Yoga als Burnoutprophylaxe
- Yoga & Hormonyoga - Anti-Aging am Arbeitsplatz für Frauen
- Yoga & Achtsamkeit – Entspannung - Meditation

Angebote:

- Yogakurse: 10 bzw. 12-wöchig – orientiert am betrieblichen Ablauf
- Seminare u. Workshops: z. B. Gesundheit u. Business, Motivation u. Stress, Achtsamkeit u. Entspannung
- Yoga-Coaching: individuelle Förderung und maßgeschneiderte Yoga-Konzepte für den Arbeitsalltag
- Yoga als Seminarbegleitung: Yoga als Pausen- oder Begleitprogrammpunkt

Kontakt:

Sabine Hünken
01525 – 20 655 38
mail@yoga-at-business.de
www.yoga-at-business.de