Business-Yogalehrer-Kooperation Sachsen

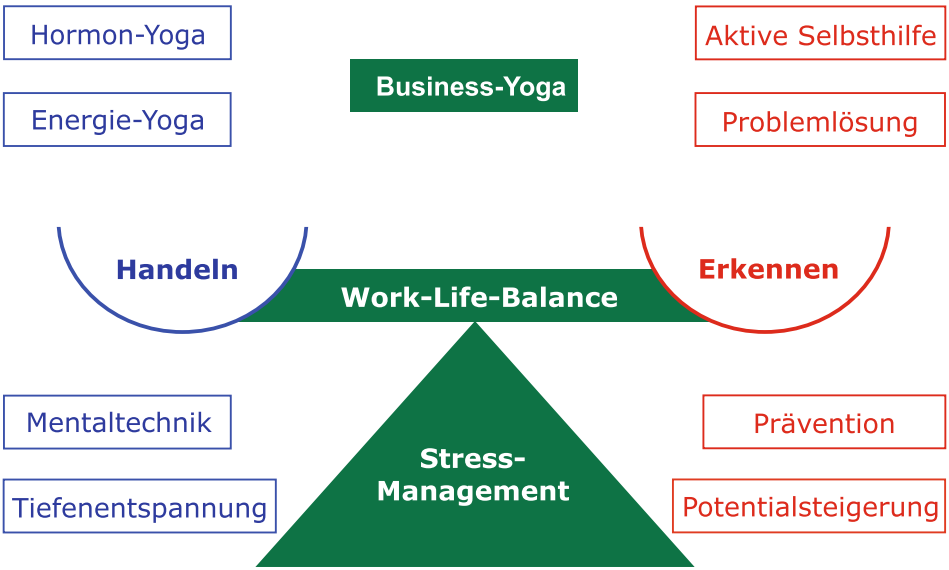
YogaCom®

YOGA MA

ENERGIE BEWEGUNG
YOGA und Pilates mit Viviane

WORKSHOP

Stressmanagement für Frauen im Business
Entspannen - Entstressen - Entschleunigen



YogaCom®, Dr. med. Jasmina Končar-Zeh
Gustav-Adolf-Str. 25, D - 04105 Leipzig
Tel.: 0178 7307680, Fax.: 034297 142347, Internet: www.yogacom-leipzig.de

Business-Yogalehrer-Kooperation Sachsen

YogaCom®

YOGA MA

ENERGIE BEWEGUNG
YOGA und Pilates mit Viviane

Wann?

Sa., 09.11.1013 - 10:00 - 17:30 Uhr und So.: 10.11.2013 - 10.00 - 15:00 Uhr
2014: 18.01. u. 19.01.2014 und 01.03. u. 02.03.2014

Wo?

Seminarhaus „Ins Licht“
Seumestraße 55, 04249 Leipzig Knautkleeberg-Knauthain

Wer?

YogaCom®

Dr. med. Jasmina Končar-Zeh
Business-Yoga (BYV), Yogatherapie (BYAT)
Yoga (BYV), Kommunikationscoach (GfK)
Meditationscoach, Zeitmanagement
Anästhesie, Schmerzmedizin, Neuraltherapie

www.yogacom-leipzig.de

YOGA MA

Dipl.-Päd. Katrin Tranitz
Yoga (BYV)
Meditationscoach
Rückenschullehrerin
Diplom-Pädagogin

www.yogama.de

ENERGIE BEWEGUNG
YOGA und Pilates mit Viviane

Viviane Blessing
Yoga (BYV), Yogatherapie (BYAT)
Hormon-Yoga (nach D. Rodriguez)
Entspannungskursleiterin, Mentaltrainer
Präventive Wirbelsäulengymnastik
Pilates
Krankenschwester

www.energie-und-bewegung.de

Wieviel?

549 Euro pro Person (incl. MwSt)
Frühbucherrabatt (siehe Anmeldeformular)
Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen

Business-Yogalehrer-Kooperation Sachsen

YogaCom®

YOGA MA

ENERGIE BEWEGUNG
YOGA und Pilates mit Viviane

REFERENZEN

Deutsche Rentenversicherung Berlin
Seminar Business-Yoga am Arbeitsplatz

Kabel Deutschland
Seminarbegleitung Teamevent 2013

Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) Leipzig
Yoga auf dem Stuhl - Mitarbeiterschulung

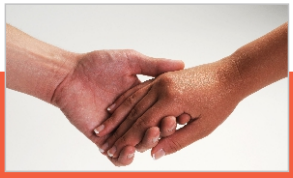
Deutsche Bahn - Standort Leipzig
Business-Yoga-Kurs

Herzzentrum Leipzig -
Abt. Anästhesie und Abt. für Kardiochirurgie
Business-Yogatherapie-Kurs zum Stress- und Selbstmanagement
Einzelcoaching obere Führungsebene

Beauty-Center Sachsen (ehem. Kosmetiker-Innung)
Workshop Business-Yoga „Potentialsteigerung am Arbeitsplatz"

Universität Leipzig - Fakultät für Alte Geschichte
Business-Yogatherapie-Kurs: „Prävention und Heilung von Burn-Out"
Einzel-Coaching mittlere Führungsebene

Stadtwerke Leipzig
Business-Yoga-Kurs



Business-Yogalehrer-Kooperation Sachsen

YogaCom®

YOGA MA

ENERGIE BEWEGUNG
YOGA und Pilates mit Viviane

TAGESABLAUF

Samstag, 09.11.2013 - 10:00 - 17:30 Uhr

10:00 - 10:30 Uhr	- Vorstellrunde
10:30 - 11:30 Uhr	- Energie-Yoga für den Morgen
11:30 - 12:00 Uhr	**- Pause, Möglichkeit zur Einzelkonsultation**
12:00 - 12:30 Uhr	- Vortrag: Yoga und Stressmanagement
12:30 - 13:30 Uhr	**- Mittagspause**
13:30 - 14:00 Uhr	- Gehmeditation in der Natur
14:00 - 14:30 Uhr	- Yoga gegen den Ärger
14:30 - 15:00 Uhr	- Hormon-Yoga und Aktives Selbstmanagement
15:00 - 15:30 Uhr	**- Pause, Möglichkeit zur Einzelkonsultation**
15:30 - 16:00 Uhr	- Vortrag: Potentialsteigerung mit Mentaltechniken
16:00 - 17:30 Uhr	- Cool Down: Hot Stone - Meditation und Tiefenentspannung

Sonntag, 10.11.2013 - 10:00 - 15:00 Uhr

10:00 - 12:00 Uhr	- Yoga für die Frau und Aromatherapie
12:00 - 13:00 Uhr	**- Mittagspause**
13:00 - 13:30 Uhr	- Yoga- und Mentaltechniken
13:30 - 14:30 Uhr	- Gehmeditation in der Natur
14:00 - 14:30 Uhr	- Business-Yoga - Quickies am Arbeitsplatz
14:30 - 15:00 Uhr	- Abschlussrunde und Resümee

Anmeldeformular download unter www.yogacom-leipzig.de

Fotos: twinlili/pixelio.de, Sara Hegewald/pixelio.de u. Jorma Bork/pixelio.de
Flyerdesign: Sylvia Wentzlau Webdesign/www.wentzlau-webdesign.de