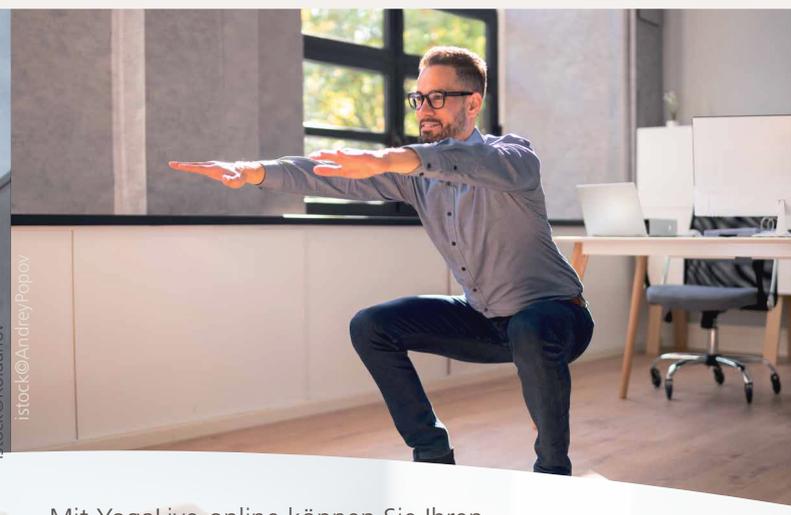
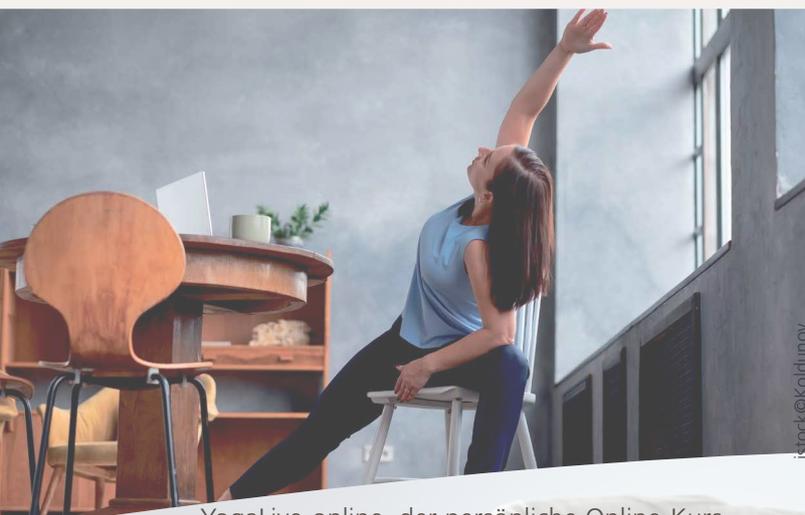
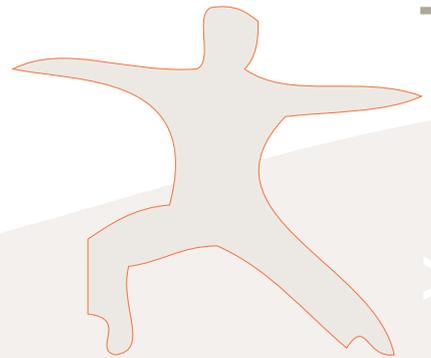


YogaLive-online

mit Angelika Seliger



YogaLive-online, der persönliche Online-Kurs unterstützt Ihre MitarbeiterInnen gesund, leistungsfähig und gelassen zu bleiben. Yogapausen entspannen und fördern die Konzentration. YogaLive-online bietet insbesondere auch Personen, die vorwiegend am Schreibtisch sitzen viele Vorteile: Der Nacken- und Schulterbereich wird gelockert, die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird unterstützt, der gesamte Rücken wird aktiviert. Atem- und Entspannungstechniken, auch für Augen und Hände, sorgen für innere Ruhe und Konzentration. Yoga ist ein effektiver Ausgleich zur täglichen Arbeitsbelastung.

Mit YogaLive-online können Sie Ihren MitarbeiterInnen eine regelmäßige, persönliche Yogaeinheit anbieten, die sich zeitlich sehr flexibel am Arbeitsplatz gestalten lässt. Wir üben in Businesskleidung im Sitzen und Stehen, im Büro zum Start in den Arbeitstag, vor, in oder nach der Mittagspause, zum Ausklang nach der Arbeit und auch im Home-office. Am Ende jeder Yogaeinheit ist Zeit für Austausch und Fragen.

Termine nach Vereinbarung	
15 Minuten	25,- €
30 Minuten	45,- €



Als ausgebildete Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin gebe ich Kurse in verschiedenen Firmen und auch individuelle Einzelsitzungen. Ich biete Yoga-Wochenenden und Yoga Intensiv-Wochen im Allgäu, in Österreich, in Südtirol, Andalusien und auf Mallorca an.

Bei Interesse können Sie sich jederzeit mit mir in Verbindung setzen.

Sehr gerne gebe ich allen Interessierten eine kostenfreie Probemöglichkeit zu YogaLive-online.

Ich freue mich sehr auf unser Yoga
Angelika Seliger

Yogami

Angelika Seliger
info@yogami.de
Mobil 0170 3414460
www.yogami.de

Geboren im Jahr 1967 bin ich seit zwei Jahrzehnten im Yoga zuhause und staune immer noch und immer wieder, was Yoga alles bewegen kann.

Schwabstr. 16 | 72119 Ammerbuch



istock@AndreyPopov

istock@Koldunov
istock@AndreyPopov