

Freitag, 01.03.

09.30 Uhr

Büro-Yoga - Einfache Übungen für den Arbeitsalltag (Spätbucher-Rabatt)

ONLINE - Training

Im Büroalltag fehlt oft die Zeit für Bewegung und Entspannung. In diesem Training lernen wir einfache Übungen kennen, die wir im Büro, vor dem Computer, in der Kaffeeküche oder auch zusammen mit unseren Klient*innen machen können.

Wir lernen:

- Mikro-Praktiken für den Arbeitsalltag, die jeweils nur 1-3 Minuten dauern
- Den Körper im Arbeitsalltag auf leichte Weise in Bewegung zu bringen
- Übungen vor dem Computer und am Schreibtisch
- Einfache Yoga- und Atemübungen
- Übungen für geistige Entspannung und Gelassenheit
- Tools für mehr Leichtigkeit und Freude

Wir bewegen uns viel, aber auf sehr leichte und entspannte Weise. So erleben wir direkt die Wirkung der Übungen. Wir haben Zeit für das praktische Ausprobieren, das Nachspüren, Reflektieren und den Austausch. Der Kurs endet mit einer Tiefenentspannung.

Zuhause mit bequemer Kleidung, in einem ungestörten Raum.

Seminarleitung

Julia Johannsen

kennt die Arbeitswelt im Sozialen Bereich. Sie ist ausgebildete Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Lachtrainerin, Systemischer Coach und Embodiment Coach.

Alle Termine zu diesem Thema

ACHTUNG - 2 TERMINE:

01.03.2024 von 09.30-12.45 Uhr

15.03.2024 von 09.30-12.45 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Spätbucher-Rabatt 203,- Euro (statt 245,- Euro)

Zutrittslinks zu unseren Online-Veranstaltungen:

[Bitte hier klicken](#)