

Kursangebote



YOGAMAR

Yogakurse

Die Schwerpunkte der Kursinhalte werden im Vorfeld auf die spezifischen Bedürfnisse (z. B. Rücken, Stressabbau etc.) der Gruppe angepasst.

Einzelcoaching (60 Minuten) 75,- Euro

10-Wochen-Kurs Business-Yoga (30 Minuten) 1.000,- Euro

- > Übungen zur Entspannung der Schulter- und Rückenmuskulatur
- > Bauch- und Rückenmuskeltraining für eine starke Wirbelsäule
- > Dehnungsübungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Flexibilität
- > Kürzere Tiefenentspannung

10-Wochen-Kurs Business-Yoga (45 Minuten) 1.250,- Euro

- > Augenübungen zur Entspannung und Verbesserung der Sehleistung
- > Übungen zur Entspannung der Schulter- und Rückenmuskulatur
- > Bauch- und Rückenmuskeltraining für eine starke Wirbelsäule
- > Dehnungsübungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Flexibilität
- > Tiefenentspannung

10-Wochen-Kurs Business-Yoga (60 Minuten) 1.500,- Euro

- > Atemübungen
- > Übungen zur Entspannung der Schulter- und Rückenmuskulatur
- > Bauch- und Rückenmuskeltraining für eine starke Wirbelsäule
- > Dehnungsübungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Flexibilität
- > Tiefenentspannung

10-Wochen-Kurs Business-Yoga (90 Minuten) 1.750,- Euro

- > Atemübungen
- > Augenübungen zur Entspannung und Verbesserung der Sehleistung
- > Übungen zur Entspannung der Schulter- und Rückenmuskulatur
- > Bauch- und Rückenmuskeltraining für eine starke Wirbelsäule
- > Dehnungsübungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Flexibilität
- > Tiefenentspannung

10-Wochen-Kurs Tiefenentspannung (60 Minuten) 1.500,- Euro

- > In diesem Kurs erlernen Sie die Technik einer wirklich sehr tief gehenden Entspannung, angelehnt an Yoga-Nidra, den so genannten „Schlaf der Yogis“. Am Ende des Kurses werden die Teilnehmer in der Lage sein, sich selbst in eine für sie bis dahin ungeahnte tiefe Entspannung zu führen. In Kombination mit Yoga ist dies wohl eine der effektivsten Stressbewältigungsstrategien überhaupt.



YOGAMAR
Philipp Henn
Vossen Links 10
40545 Düsseldorf

Tel.: 0211/30 26 424

Fax: 0211/30 26 426

www.yogamar.de
info@yogamar.de