



Die Teamhelden

Teamhelden-Yoga: Ganz entspannt zum Erfolg



Ort: Leipzig | Teilnehmer: 10 — 50 | Dauer: 1 - 3 h | Preis: ab 19 € p.P. zzgl. 19% MwSt.

Egal ob im Konferenzraum oder unter freiem Himmel, gönnen Sie sich und Ihren Mitarbeitern den Zauber des Teamyoga mit unserer langjährig professionell ausgebildeten Yoga-Heldin.

Yoga ist facettenreich und vielschichtig. Yoga ist eine Lebenseinstellung und eine Art der individuellen Gesundheitsvorsorge, die Spaß macht und für alle offen steht. **Im Mittelpunkt steht das innerliche und geistige zur Ruhe kommen**, wodurch neue Denkprozesse in den Gang gesetzt werden können. Dadurch kann Yoga zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung beitragen und ganz nebenbei noch den Körper nach fachgerechter Anleitung fit halten.

Lassen Sie sich begeistern!

Beim Teamyoga Event können Sie einen ersten Eindruck gewinnen, wie Yoga den **beruflichen Stress reduziert**, die **Leistungsfähigkeit** steigert und die **Teamfähigkeit** Ihrer MitarbeiterInnen nachhaltig fördert. Beim Teamhelden-Yoga stehen Spaß, Wohlfühlfaktor und Freude im Vordergrund. Dabei hat jeder die Freiheit zu entscheiden, wie weit er gehen möchte. Individualität in der Gruppe ist erwünscht. Zu Beginn werden gemeinsam Basiselemente der yogischen Körperübungen und Atemübungen Schritt für Schritt erarbeitet. In der Teamyoga-Stunde werden Einzelübungen bis hin zu Gruppenübungen ausgewogen miteinander kombiniert.

Regelmäßige Gruppenkurse

Gerne bieten wir Ihnen Folgekurse an. Sollten Sie, wie viele andere, genauso begeistert sein vom Teamyoga, erstellen wir Ihnen gerne einen individuellen Gruppenkurs. Das speziell auf Ihr Unternehmen ausgerichtete Teamhelden-Yoga unterstützt Ihre MitarbeiterInnen bei der Steuerung ihrer beruflichen Leistungsfähigkeit. Mit unseren Programmen fördern wir ein **gesundes Selbstmanagement** als Schlüssel für nachhaltige Leistungsbeiträge. Die regelmäßige Teilnahme am Teambuilding Yoga fördert die Stressreduktion, die Leistungsfähigkeit und die positive Kommunikation innerhalb eines Teams nachhaltig.

Lassen Sie sich von unserer Yoga-Expertin beraten!



Die Teamhelden

Heldenhafte Leistungen:

Individuelle Planung und Organisation der Veranstaltung • Alle Übungen in Businesskleidung möglich • An- und Abreise des Trainerteams • Bereitstellung der Yogamatten • Ausschließlich professionell ausgebildete und erfahrene YogalehrerInnen