



## Yoga & Coaching

online via Zoom oder  
anderen Plattformen

# Gib Stress keine Chance

Gelassenheit, neue Energie und gezielter  
Fokus für Mitarbeiter und Teams

Vereinbare ganz einfach  
dein kostenloses  
Kennenlerngespräch

Kontakt

[Joana@positivemindyoga.de](mailto:Joana@positivemindyoga.de)

0173 4248119

[www.positivemindyoga.de](http://www.positivemindyoga.de)



# Idee & Konzept

Wir kombinieren Elemente aus den Bereichen Yoga, Meditation, Achtsamkeit und Stressmanagement

Bausteine unter anderem:

- Yogaübungen für Rücken, Schultern, Nacken
- Atemübungen
- Resilienzübungen
- Achtsamkeit im Alltag
- kurze Meditationen für zu Hause
- Anti - Stress Übungen

Ziel ist der bewusste Umgang mit Stresssituationen sowie einen Ausgleich zu schaffen um Körper und Geist aktiv zu erholen

Alle weiteren Infos und Benefits findest du auf meiner Homepage

