

## **Zeit für ein gesundes Unternehmen: Gesund und entspannt mit Yoga**

Sich gesund und entspannt durch den (Berufs)alltag bewegen: Wer möchte dies nicht?! Doch: Wie kann ich mein inneres Gleichgewicht bewahren? Wodurch gerate ich aus der Balance und unter Stress? Wie komme ich wieder zur Ruhe? Elemente aus dem Yoga bieten die Möglichkeit, sich diesen Fragen zu nähern. Einfache Körper- und Atemübungen lassen Sie zur inneren Ruhe, Entspannung, Konzentration und Kraft zurückfinden. Sie schaffen einen Ausgleich zu einseitigen Bewegungsabläufen in Arbeitsprozessen. Yoga fördert eine entspannte Aufmerksamkeit, aus der heraus man sich selbst und seinen Alltag anders betrachten und verändern kann.

Bitte eineinhalb Stunden vor Beginn keine schwere Mahlzeit mehr einnehmen und bequeme Sportkleidung und eine Decke mitbringen.

### **Zur Person:**

Dr. Marion Schoone ist Biologin und Yoga-Lehrerin. Sie ließ sich am Institut für Gesundheitspädagogik in München, Zweigstelle Münster, in Yoga ausbilden. Seit vier Jahren ist sie für verschiedene Bildungsträger und Unternehmen tätig. Für Lehrkräfte bietet sie Seminare zur Konzentrations- und Entspannungsschulung an.

### **Veranstaltungsort:**

Die Glückswerkstatt  
Simone Gilles  
Knoopstr. 9  
44795 Bochum