

Lighora

ENTSPANNT & IN BALANCE

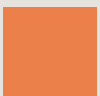
Yoga & Stressmanagement
für Berufstätige



Maßgeschneidert



Flexibel



Ortsunabhängig



WARUM YOGA & STRESSMANAGEMENT?

FÖRDERUNG ENTSPANNUNG

- Stressreduktion durch Atemtechniken & Meditation
- Abbau körperlicher Spannungen durch Yogaübungen
- Linderung Nacken- und Rückenbeschwerden

STEIGERUNG KONZENTRATION & PRODUKTIVITÄT

- Ausbau Fokuszeit durch Achtsamkeitspraxis
- Anregung Herz-Kreislauf System, Senkung Blutdruck
- Erlernen Techniken zur Priorisierung, Zeitmanagement und mehr

FÖRDERUNG WORK-LIFE BALANCE

- Priorisierung Gesundheit & Wohlbefinden
 - Stärkung der Resilienz
 - Förderung von Achtsamkeit & Präsenz
-

BRENNEN OHNE AUSZUBRENNEN

Lighora



BUSINESS PITSTOP

- Wohltuende Entspannungseinheiten
- Achtsamkeit-, Atem-, Stressbewältigungstechniken, Meditation & mehr
- In der Mittagspause
- 15 oder 30 Minuten

AB 35,- €

MINDFULTRAININGS

- Inhouse Seminare & Workshops
- Verzahnung Theorie & Praxis
- Resilienzstärkung
- Achtsamkeitstrainings
- Entwicklung nachhaltig gesunder Arbeitskultur

AB 275,- €



BALANCE YOGA

- Aktivierende & entspannende Yogaeinheiten
- Förderung Achtsamkeit & Körperbewusstsein
- Nach der Arbeit
- 60 oder 75 Minuten

AB 75,-€



ENTSPANNT FÜHLEN. ENTSPANNT LEBEN. ENTSPANNT SEIN.

Mein Name ist Melissa. Durch mein duales Studium und Erfahrung in der Führung als Projektleiterin in der IT, habe ich Arbeitsstress am eigenen Leib erfahren. Yoga und Stressmanagementtechniken haben mich wieder in Verbindung mit mir gebracht. Meinen Körper gestärkt & gedehnt und meinen Geist beruhigt sowie balanciert. Heute ist es meine Herzensaufgabe Sie und Ihre Mitarbeiter aktiv in der Gesundheitsförderung zu unterstützen, um nachhaltig negativen Stress abzubauen und zu einer gesunden Work-Life-Balance zu finden.



MELISSA MÜLLER

BWLERin,
Yogalehrerin,
Stressmanagementtrainerin

KONTAKT



0151 566 38334
info@lighora.com
www.lighora.com