

Gesundheitstag für Ihr Unternehmen

Mehr Energie · Weniger Stress · Gesundheit im Arbeitsalltag stärken

Ein Erlebnistag mit Yoga, Bewegung, Achtsamkeit & Ernährung – individuell gestaltet und direkt in Ihrem Unternehmen.



Was erwartet Ihr Team:

Bewegung & Rückengesundheit
Yoga & Entspannung
Achtsamkeit & Stressregulation
Ernährung & Energie

-
- ✓ Mehr Wohlbefinden im Alltag
 - ✓ Weniger Verspannungen & Stress
 - ✓ Praktische Übungen für den Alltag
 - ✓ Gemeinsames Team-Erlebnis

Sarah Frößl
Yogalehrerin & Gesundheitscoach

Dauer: ca. 3–6 Stunden · Ort: nach Vereinbarung

→ Jetzt anfragen:
namaste@sarahs-yoga.de
www.sarahs-yoga.de