

Business Yoga

Tipps für mehr Energie im Business

Bewegungsmangel, Stress, Verspannungen, Rückenbeschwerden? Es geht auch anders: Gelassen, ausgeglichen, motiviert. Gönnen Sie sich aktive Pausen. Ihr Gehirn wird aufnahmefähiger und Sie können sich besser konzentrieren. Nutzen Sie Business Yoga, um in unserer immer komplexeren Arbeitswelt die Ruhe und den Durchblick zu behalten.

Übung 20: Füße aktivieren

Sie brauchen für diese Übung einen Tennisball. Ziehen Sie Ihre Schuhe und ggf. Strümpfe aus.



Gefallen Ihnen die Entspannungstipps? Weitere Informationen zu Coaching und Business Yoga gibt Ihnen gerne Balance- & YogaCoach Renate Freisler: www.renatefreisler.de/business-yoga.html