



---

Veranstaltung der Wirtschaftsberatung Tempelhof-Schöneberg  
in Kooperation mit dem Unternehmerinnen-Netzwerk

**Monatstreffen am Dienstag, 05. Mai 2015 um 19.30 h**  
im Rathaus Schöneberg, John-F.-Kennedy-Saal/Raum 1110

**Bitte melden Sie sich bis zum 28. April 2014 an!**

## **"Yoga und Entspannung am Arbeitsplatz"**

**Referentin: Sigrid Künstner, Yogalehrerin BDY / EYU**  
**[www.yogakultur.de](http://www.yogakultur.de)**

Wie geht es Ihren Schultern und Ihrem Nacken am Arbeitsplatz? Wie ist Ihre Atmung? Nehmen Sie vielleicht den Körper im Alltag wenig wahr? Oder nur wenn sich Verspannungen oder Schmerzen zeigen?

Wenn wir den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen, freut sich der Körper über Ausgleich: kleine Pausen mit Bewegung, Atemwahrnehmung und Entspannung.

Bei meinem Workshop möchte ich mit Ihnen einige Yogaübungen zur Entspannung im Berufsalltag durchführen, die Sie leicht einbauen können, ohne gleich die Yogamatte auszurollen. So können Sie auftanken und mit frischer Energie in den Alltag gehen.

---