

# home office Workshop



via Zoom

Langes Sitzen, verspannte Schultern und müde Augen – das kennt fast jede:r im Home Office.

In diesem Workshop zeige ich dir 3 kurze Yoga-Sequenzen, die du direkt an deinem Arbeitsplatz machen kannst – ohne Matte, ohne Umziehen.

- Sanfte Übungen für Nacken & Schultern
- Bewegungen zur Entlastung von Rücken & Hüfte
- Atem- und Entspannungstechniken für neue Energie

Du lernst einfache Routinen, die du jederzeit in deinen Arbeitsalltag integrieren kannst. So bleibst du beweglich, konzentriert und entspannt – auch an langen Tagen im Home Office.

Die Aufzeichnung kannst du nach Kauf des Workshops für 90 Tage nachschauen und mit mir üben. Ich freue mich auf dich.

Wann: online ab 22. November 25

Preis: 70.- inkl. 3 Yogasequenzen

Teacher: Alex

yogamarket