

home office Workshop



via Zoom

Um wieder etwas Bewegung ins home office zu bringen, zeigen wir dir in diesem Workshop spezifische Übungen die du in deinem Büro mit wenig und teils vorhandenen Hilfsmitteln machen kannst.

Wir haben dir 3 verschiedene Übungssequenzen zusammengestellt: Rücken-Rumpf / Schultern-Nacken / Füße, Beine und Hüftgelenke.

Diese 3 Sequenzen bekommst du von uns zugeschickt mit deiner Anmeldung / Teilnahme am Workshop.

Was du brauchst ist ein Stuhl (dein Bürostuhl idealerweise), 2 Tennisbälle, eine Wand, ein Yogablock (alternativ ein grosses, schweres Buch) und optional eine Matte oder Badetuch. Die Sequenzen sind so zusammengestellt, dass du sie als Ganzes oder auch häppchenweise ausführen kannst, wann immer Verspannungen und Unwohlsein auftauchen. Die Zoom-Aufnahme dient dir als "Vorzeigebispiel", die Übungen sind jedoch klar und verständlich aufgezeichnet, so dass du danach nur noch mit deinen Übungsblättern arbeiten kannst.

Dieser Workshop eignet sich vor allem für Leute die viel im Sitzen arbeiten, home office gut kennen, viel unterwegs sind und mit dem Auto oder Zug lange Strecken fahren und somit einfach wenig Bewegung haben. Aber natürlich auch für alle Interessierten, die sich etwas Gutes tun wollen.

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

Wann: online ab 10. März 2025

Preis: 50.- inkl. 3 Yogasequenzen

Vorzeigeturnerin: Alex

yogamarket