

BEWEGUNG ZWISCHEN-
DURCH FÜR IHRE
MITARBEITER - IM
HOMEOFFICE, IM BÜRO
ODER GEMEINSAM IM
BESPRECHUNGSZIMMER

YOGA LUNCH BREAK

Montags bis Donnerstags
von 12:00 Uhr bis 12:15
Uhr im Live Stream von
BRIGHT YOGA

IHRE MITARBEITER
PROFITIEREN DURCH



➔ Ausgleich

Die Übungen der YOGA LUNCH BREAK sorgen für Ausgleich zum langen Sitzen und der Arbeit am Bildschirm. Ein wichtiger Bestandteil sind zum Beispiel Augenübungen. Jeden Tag dabei sind Übungen, die einem aus einer krummen Sitzhaltung herausholen.

➔ Gemeinschaftsgefühl

In diesen Zeiten arbeiten so viele Mitarbeiter zu Hause vor sich hin. Meetings finden über MS Teams, Skype und Zoom statt, aber trotzdem fühlen sich viele Menschen wie Einzelkämpfer. Die YOGA LUNCH BREAK ist ein positiver Anlass gemeinsam etwas zu tun, was jedem Einzelnen gut tut.

➔ Gute Gewohnheiten

Die YOGA LUNCH BREAK findet vier Mal in der Woche statt. Der feste Termin mit seiner Regelmäßigkeit hilft gute Gewohnheiten zu etablieren und Bewegung als essentiellen Teil des Lebens zu verankern. Viele unserer KundInnen bewegen sich inzwischen jeden Tag.

AUSGLEICH AM ARBEITSPLATZ

Hat sich das Arbeitsleben durch Corona bei Ihnen auch komplett verändert? Verbringen Sie und Ihre Mitarbeiter ebenfalls noch mehr Stunden vor dem Bildschirm als zuvor? Wie geht es Ihnen und Ihren Mitarbeitern damit? Brennen die Augen? Zwickt der Rücken? Das muss nicht sein.

Regelmäßige Bewegung zwischendurch hilft meist schon Wunder. Kurz und knackig - dafür regelmäßig. Deswegen hat BRIGHT YOGA die YOGA LUNCH BREAK etabliert: Oft bewegen, gut bewegen, vielfältig bewegen.

Unsere YOGA LUNCH BREAK ist die Lösung für den Alltag Ihrer Mitarbeiter - direkt am Arbeitsplatz. Umziehen ist nicht nötig - selbst im Business Outfit funktionieren unsere Übungen. Ein Klick und schon geht's los. Tun Sie Ihren Mitarbeitern etwas Gutes. **Die YOGA LUNCH BREAK ist monatlich buchbar oder im 6-Monats-Paket. Preise auf Anfrage.**



BRIGHT YOGA | PATRICIA WINDT |
RANKESTR. 47 | 85051 INGOLSTADT |
patricia@brightyoga.de | 01 63 8 65 78 35
www.brightyoga.de