

Gesundheit - Entspannungstraining - Selbst-Regulierung

Bewegungs- & Entspannungsworkshops in deinem Team

Wie reguliert bist du?

Je mehr wir unseren Körperzustand wahrnehmen und uns Zeit zum Ausgleichen geben, desto besser können wir unser Potential leben sowie uns und andere Menschen (mit-)regulieren.

Mit vereinten Elementen von Ost und West – Yoga- und Polyvagal-Wissen - führe ich dich in einer besonderen Achtsamkeits-Reise durch Theorie, Selbst-Erfahrung und passive Entspannungszeit:

- **Stressmanagement**, Nervensystem & Energielevel besser verstehen und Zeit zum bewussten **Wahrnehmen**
- Regulierung und Entspannung mit ausgleichenden, praktischen Übungen (Atmung, Bewegung, **Yogatechniken**, Somatik, Vagusnerv-Stimulierung, Stimme, Meditationen)
- **Aufladung** und Erholung mit Yoga Nidra Tiefenentspannung und einer wohltuenden **Klangreise**
- Austausch, Stärkung und **Verbindung** in der Gruppe als Team

Gerne passe ich den Workshop individuell an die Bedürfnisse der Gruppe und der Organisation an. Dauer des Workshops: ca. +/-2h

Preise & Termine auf Anfrage. Ich freue mich auf euch!
NIMM DIR ZEIT 🧘



Angelika Seidl
Yoga der 8 Glieder - Nuad Bodywork - Leadership Coaching - Somatik
yogangelika@gmail.com +43 664 4853392 www.yogangelika.com

