

# KOMM IN DEINE MITTE

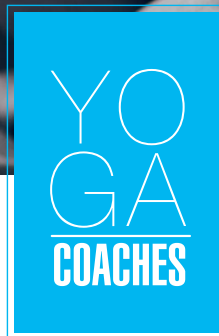


Bild: Quelle | Stock

## JETZT MIT EINER MONATSKARTE DIE YOGA-COACHES KENNENLERNEN – WÄHLE ZWISCHEN RELAX, PRÄVENTIONS- ODER AUCH ENERGIEVOLLEN YOGA-STUNDEN

### YOGA ANGEBOT:

1 Schnuppermonat (4 Yoga-Kurstunden a 75 Min) **zum Kennenlernen 20,- Euro** – für alle Altersklassen geeignet.

### VORTEILE VON YOGA:

- Du gewinnst eine schöne Ausstrahlung
- stärkst den Rücken und deine Muskulatur
- erhöhst deine Flexibilität
- förderst dein Herz-Kreislauf-System
- entspannst deinen Geist

### STANDORTE:

**Eschweiler:** c/o Tanzschule Bartz, Dürenerstr. 477 (Autobahnabfahrt Eschweiler-Ost)

**Übach Palenberg:** c/o Physiotherapie Postma, Maastrichter Str. 3-7

### KURSZEITEN

Die Kurszeiten findest Du unter [www.yoga-coaches.de](http://www.yoga-coaches.de)

### STRESSMANAGEMENT:

im beruflichen und privaten Kontext.  
„Kiss the Stress goodbye“  
**Mehr Ruhe - Mehr Kraft - Mehr Freude!**

**Angebot: 38,- Euro** (anstatt 48,- Euro)  
inkl. Getränke und Gebäck  
**Samstags von 14.00 bis 18.00 Uhr**, aktuelle Termine unter [www.yoga-coaches.de](http://www.yoga-coaches.de)

### DEIN ZIEL:

Lernen Sie die drei Fehler im Umgang mit Stress kennen und entdecken Sie die notwendigen Kompetenzen, um ihnen schnell und positiv zu begegnen.

### DIE INHALTE:

In unserem Workshop lernst Du mit kleinen Achtsamkeits- und Yogaübungen dem Stress zu begegnen. Stärken erkennen und sich selbst wertschätzen. Meditation, Bodyscan (mentaler Körperscan) und neue Wege ins „Hier und Jetzt“ entdecken

### REFERENT:

**Hugo Polz** war über viele Jahre Geschäftsführer einer Marketingagentur und suchte nach Methoden im Arbeitsalltag Energie zu tanken, sich fokussieren zu können und gleichzeitig Entspannung zu finden. So lernte er Yoga kennen und lieben. Heute lebt und arbeitet er in beiden „Welten“. In der einen Welt ist er Marketingberater, in der anderen Welt Yogalehrer/-ausbilder und Stressmanagementtrainer. Hierdurch kann er Eindrücke und Erfahrungen von der einen Welt in die andere mitnehmen.

