Mehr Ommm im Office & weniger Drama im Meeting

Unser Angebot - Yoga & Mental Load

2x Workshops
&
2 x Yoga-Sessions
nach Wahl

ab 700€ netto

4 x Workshops
&
4x Yoga-Sessions
nach Wahl

ab 850€ netto

Jede Einheit ca. 50 Min.
(empfohlen) Max. 15 TN pro Einheit

Alle Kurse sind frei kombinierbar!

Unser Konzept

Zwei Frauen. Ein Ziel: weniger Rücken, mehr Rückhalt.
Wer mit sich selbst in Verbindung ist, kommuniziert bewusster mit anderen. Dieses Angebot lädt dazu ein, beides zu stärken: die eigene Mitte und das Miteinander im Team.

Über uns

Ich unterstütze Menschen dabei, klarer zu kommunizieren, besser zuzuhören und Konflikte mit mehr Verständnis zu lösen. Ob im Team, im Gespräch oder mitten im Streit – ich helfe dabei, Brücken statt Mauern zu bauen.

Lisa Cramer
Maple Minds

Yoga im Pott
Jennifer Weingartz

Als zertifizierte Yoga-Lehrerin, Entspannungstherapeutin & Reha-Sportleiterin (Orthopädie) begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gelassenheit, Energie & innerer Ruhe.

Unsere Workshops

Reden wirkt...
...wie gesunde Kommunikation Stress reduziert & Teams stärkt.

Weniger Flurfunk, mehr Klartext...
... klar & trotzdem empathisch kommunizieren im Team & darüber hinaus.

Yoga in Balance...
...für mehr Stabilität, Kraft und innere Ruhe.

Vinyasa Flow - Energie & Ruhe
...kraftvoll fließen, achtsam ankommen.

Schluss mit Schuldgefühlen ...
...so setzt du Grenzen, bleibst fair und schützt deine Energie

Selbstgespräche für Fortgeschrittene...
... wie Du den täglichen mental Shitstorm überstehst - ohne seelisches Unwetter.

Buddy & Soul - Leicht & lässig
... locker bleiben – mit Yoga-Flow, Spaß & Achtsamkeit.

Breathe-Work...
... mehr Energie, weniger Stress – durch bewussten Atem.

Weiteres Kursangebot nach Absprache.

Yoga im Pott - Jennifer Weingartz
Op de Heie 13
45359 Essen
jenni@yogaimpott.de
0176/ 24 850 398

YOGA IM POTT

Maple Minds - Lisa Cramer
Münstermannstr.33
45357 Essen
maple_minds@gmx.de
0174/ 980 70 48

Wir bringen Haltung rein – verbal und körperlich