Unsere Angebote

Yoga & Achtsamkeit

"ACHTSAM MORDEN...& DIE KUNST ES NICHT ZU TUN..."

„Gedankenchaos entwirren – aber ohne Klangschale". Einfache, leichte Übungen damit der Kragen nicht platzt & der Kopf mal kurz Pause hat. Für alle, die richtig Luft ablassen möchten & mit voller Präsenz durchstarten wollen. Hilfreiche Impulskarten & ein Handout für zu Hause oder unterwegs sind am Ende verfügbar.

YOGA IM FLOW

Energie & Gelassenheit für den Tag
Fließende Bewegungen, einfache Abläufe & Atemarbeit bringen Kraft & Klarheit. Wir erarbeiten in dieser Session einen in sich fließenden Yoga-Flow (Bewegungsablauf), den es noch mal als Handout für zuhause gibt.

TIEFENENTSPANNUNG

Loslassen auf allen Ebenen – ideal zur Stressreduktion & mentalen Erholung. Wahlweise mit progressiver Muskelentspannung, BodyScan oder Yoga Nidra.

DO WHAT YOU LOVE...

Diese Achtsamkeitssession geht über klassische Achtsamkeit hinaus & fördert innere Ruhe mit echter Sinnorientierung. Für Menschen, die nicht nur achtsam arbeiten, sondern erfüllt wirken wollen.
Mit Impulsen, Atempausen & Reflexion wird Raum für Klarheit, Energie & Motivation geschaffen – nachhaltig & alltagstauglich.

ACHTSAMKEITS-SPAZIERGANG

Achtsamer Spaziergang mit Impulsenfür die Sinne, die Stille & zur die bewusste Regeneration. Eine bewusste Pause für Alle, die das Draußen in der Natur intensiver & anders erleben möchten.

BUDDY & SOUL

Leichtigkeit, ungefiltert und doch sanft & unterstützend – ideal für Einsteiger*innen oder bei körperlichen Einschränkungen. Locker, leicht & humorvoll – mit garantierten Erfolgserlebnissen.

BREATHEWORK

Erlernen von Atemtechniken zur Förderung von Ruhe & Energie. Zusätzlich meditieren wir, wenn gewünscht. Es gibt Tipps zur Schmerzreduzierung im Alltag.

Alle Kurse sind frei kombinierbar & buchbar.

Yoga & Achtsamkeit
Ob bewegte Pause, Achtsamkeits- oder Yoga-Session – wir unterstützen Ihr Team dabei, nachhaltig Stress abzubauen & neue Kraft zu tanken.

Scan me

YOGA IM POTT

Mail: Jenni@yogaimpott.de
Mobil: 0176/24 850 398

“Achtsam morden...
& die Kunst es nicht zu tun”

Unsere Angebote Yoga & Achtsamkeit

2x Workshops
&
2 x Yoga-Sessions
nach Wahl

4 x Workshops
&
4x Yoga-Sessions
nach Wahl

Preise auf Anfrage

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

Alle Kurse sind
frei kombinierbar!

Unser Konzept

Yoga & Achtsamkeit – ganz ohne Klangschale, aber mit Aha-Effekt. Unser Gesundheitstag wirkt nachhaltig: statt Durchhalteparolen gibt’s erlebbare Strategien für mehr Fokus, weniger Stress & bessere Selbstregulation. **Ideal für Skeptiker – weil’s nicht belehrt, sondern wirkt.**

Über uns

Achtsamkeit im Hier & Jetzt
Achtsamkeit für Unternehmen, Gruppen oder Einzelpersonen. Mit Herz, Freude & Know-how helfe ich, achtsam & präsent zu leben, um Balance, Glück & innere Stärke zu fördern. Gemeinsam gestalten wir Ihren Weg zu mehr Wohlbefinden!

Achtsamkeitscoachin
Carina Gröning

Yoga im Pott
Jennifer Weingartz

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

Unsere Workshops

“Achtsam morden...& die Kunst es nicht zu tun...”
...Gedankenchaos entwirren – aber ohne Klangschale“.

Do what You love...
....Klarheit, Energie & Motivation schaffen – nachhaltig & alltagstauglich.

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

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

Im Flow - Energie & Ruhe
....Yoga-Workshop - ein ganzer Bewegungsablauf wird erarbeitet, kraftvoll fließen, achtsam ankommen..

Schmerzen lindern & Breathe-Work ...
... mehr Energie, weniger Stress – durch bewusstes Atmen & hilfreiche Tipps zur Prävention..

Weiteres Kursangebot nach Absprache.

Kontakt

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

Scan me

YOGA IM POTT

Carina Gröning
Achtsamkeitscoachin
carina.groening@gmail.com