Mehr Ommm im Office & weniger Drama im Meeting

Unser Angebot - Yoga & Mental Load

2x Workshops
&
2 x Yoga-Sessions
nach Wahl

Preise auf Anfrage

4 x Workshops
&
4x Yoga-Sessions
nach Wahl

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 & Konflikte mit mehr Verständnis zu lösen. Ob im Team, im Gespräch oder mitten im Streit – ich helfe dabei, Brücken statt Mauern zu bauen.

Maple Minds
Lisa Cramer

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 & 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 und 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
Jennifer.Weingartz@googlemail.com
0176/ 24 850 398

YOGA IM POTT
Scan me

Wir bringen Haltung rein – verbal und körperlich

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