

Meine Angebote

Yoga-SESSIONS MIT JENNI

Jede Einheit
max. 15 TN
50 Min.

GLÜCK-AUF-FLOW ENERGIE & RUHE

Fließende Bewegungen, einfache Abläufe & Atemarbeit bringen Kraft & Klarheit. Wir erarbeiten in dieser Session einen in sich fließenden Yoga-Flow (Bewegungsablauf) für mehr Energie & Gelassenheit.

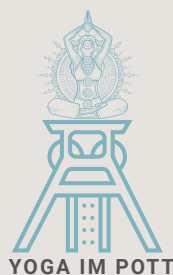
ACHTSAMKEITS- SPAZIERGANG

Impulse für die Sinne, für die Stille & für die bewusste Regeneration nach den Yoga-Einheiten. Dieser Spaziergang ist nicht von mir begleitet, sondern wird mit vorbereiteten Impulskarten zum Ziehen unterstützt.

Optional

BUDDY & SOUL - LEICHT & LÄSSIG

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



KLEINER YOGI

Eine Einführung in Theorie & Praxis. Tipps rund um die Yoga-Praxis & zur Prävention von Schmerzen. Auch hier widmen wir uns einer Atemtechnik nach Wahl.

YOGA IN BALANCE YIN & YANG

Selfcare Yoga – wohltuend, kräftigend & zentrierend, eine Kombination aus aktivierenden & regenerativen Elementen für Körper, Geist & Seele. Sanfte Dehnung, Stabilität & Achtsamkeit für neue Balance.

TIEFENENTSPANNUNG

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

BREATHE-WORK

Erlernen von Atemtechniken zur Förderung von Ruhe & Energie. Zusätzlich meditieren wir, wenn gewünscht. Es gibt Tipps zur Stressreduzierung für den Alltag.

Ihr Teamevent...

Ob bewegte Pause, Yoga-Session oder Wohlfühltag – ich unterstütze Ihr Team dabei, Stress abzubauen und neue Kraft zu tanken

Weitere Infos



Wohlfühltag

Yoga Retreats

Bewegte Pausen

Yoga Kurse

Achtsamkeit

Atemtechniken

Stressabbau

Entspannung

Personal Training

Alle Kurse sind frei kombinierbar & buchbar.

Mail:
Jennifer.weingartz@googlemail.com
Mobil: 0176/24 850 398

ECHE TEAMS BRAUCHEN GUTE PAUSEN.

Mein Angebot

4

Yoga-Sessions nach Wahl
(ca. 4 Stunden vor Ort)

Preis auf Anfrage

optional

**Achtsamkeitsspaziergang
& Handouts zur Yoga-Praxis**
zum Vertiefen

Es gilt die Kleinunternehmerregelung (§19 UStG).

JEDE EINHEIT
(EMPFOHLEN)
MAX. 15 TN
50 MIN.

ALLE KURSE SIND
FREI
KOMBINIERBAR

Mein Konzept

Ich unterstütze Menschen dabei, im (Arbeits-)alltag zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken & gemeinsam in Bewegung zu kommen. Nicht mit starren Konzepten, sondern mit Angeboten, die passen – professionell, & praxistauglich. Alle meine Yoga-Einheiten sind bedürfnisorientiert & für Anfänger*innen geeignet.



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.

Meine Yoga-Sessions

GLÜCK - AUF - FLOW

Fließende Bewegungen mit (schnellen) Erfolgserlebnissen für mehr Kraft & Energie. Schritt-für-Schritt - Workshop.

YOGA IN BALANCE

Selfcare Yoga – aktivierend & regenerierend für neue Balance von Körper, Geist & Seele.

BUDDY & SOUL

Leicht, sanft & unterstützend – ideal für Einsteiger*innen und bei Einschränkungen. Mit Humor & Erfolgserlebnissen.

TIEFENENTSPANNUNG

Yin Yoga - Loslassen auf allen Ebenen – ideal zur Stressreduktion & mentalen Erholung. Dieser sanfte Yoga-Stil ist verbunden mit vielen tiefen Dehnungen & wohltuenden Asanas.

KLEINER YOGI

Wie kann ich mit Yoga Beschwerden lindern & vorbeugen? Yoga-Praxis mit hilfreichen Tipps & Infos für den Alltag.

BREATHE-WORK

Atemtechniken für Ruhe & Energie – mit wohltuenden sanften Bewegungen & Tipps zur Stressreduktion im Alltag.

ACHTSAMKEITSSPAZIERGANG

Spaziergang mit Impulskarten – für Sinne, Stille & bewusste Regeneration nach der Yoga-Praxis.

Optional



Kontakt

Yoga-Retreats

Gesundheitstage

Bewegte Pausen

& mehr



SCAN
HERE!



Yoga im Pott
Jennifer Weingartz
Op de Heie 13
45359 Essen



Jenni@yogaimpott.de



0176/ 24 850 398