

Bei uns finden Sie:

YOGA (Vinyasa, Hatha, Vini)

YOGA für den Rücken

PILATES/GYMNASTIK

AERIAL YOGA im TUCH

YOGA FÜR UNTERNEHMEN

PERSONAL TRAINING

GONG und KLANGBÄDER

MASSAGE (klassisch, Thai)

MEDITATION



---

## UNSER STUDIO



Yoga & Bewegung wurde vor über 20 Jahren gegründet und überzeugt durch kompetente & sympathische TrainerInnen. Im lichtdurchfluteten Studio bieten wir in angenehmer Atmosphäre umfangreiche Yoga Kurse, Workshops, Events uvm.

---

YOGA & BEWEGUNG

[info@yoga-bewegung.de](mailto:info@yoga-bewegung.de)

Burgstr. 61, Heidelberg

0152-24149106

[www.yoga-bewegung.de](http://www.yoga-bewegung.de)

---

## YOGA & BEWEGUNG

DAGMAR SCHULTZE



Finde Deinen persönlichen Weg  
zu einem besseren Leben mit  
YOGA, MASSAGE  
& MEDITATION

# YOGA & BEWEGUNG



Yoga ist die Reise des Selbst, durch sich Selbst, zu sich Selbst.

*(Bhagavad Gita)*



Sie und Ihre MitarbeiterInnen wollen eine bessere Work-Life-Balance und ein gesünderes Arbeitsklima? Yoga im Team sorgt für eine höhere Leistungsfähigkeit, mehr Kreativität und Teamgeist. Auch lassen sich durch Yoga und Entspannung Fehlzeiten reduzieren

Schreiben Sie uns! Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot!

## YOGA IM UNTERNEHMEN

- ... ist Yoga für jeden
- ... wirkt beruflichem und sonstigem Stress entgegen
- ... Körperübungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) und mentale Übungen (Meditation) werden kombiniert
- ... einfach und alltagstaugliche Methoden, die schnell Wirkung zeigen
- ... für mehr Wohlbefinden, Balance und Gesundheit
- ... im Studio oder bei Ihnen im Unternehmen
- ... auch in Kombination mit dem Gong möglich

