

YOGA-HACKS FÜR'S BÜRO

MITTAGSPAUSENYOGA IM SAARPFALZ-PARK / 2. Halbjahr '25

Sitzende oder einseitige Tätigkeiten fordern unseren Körper oft stärker, als er ausgleichen kann. Bettina Garcia Guerrero – selbst sowohl in der Yogawelt als auch in der digitalen Arbeitswelt zuhause – hat einfache, gezielte Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen zusammengestellt, die gezielt Erleichterung im Arbeitsalltag bringen.

Ziel ist es, typische Schmerzen und Verspannungen sofort zu lindern und Schultern, Rücken, Nacken sowie Augen zu entlasten. Spezielle Atem- und Konzentrationsübungen helfen dabei, neue Energie und Frische zu gewinnen – um den Alltag entspannt und mit neuer Kraft meistern zu können.

Man braucht weder besonders beweglich zu sein noch spezielle Kleidung oder Yoga-Vorkenntnisse. Der Kurs ist so konzipiert, dass er in normaler Alltagskleidung und ohne Vorbereitung während der Mittagspause durchgeführt werden kann – ganz unkompliziert.

IHR VORTEIL ALS ARBEITGEBER:

Sie fördern Gesundheit, Konzentration und Motivation im Team, reduzieren Ausfallzeiten und zeigen Wertschätzung.

Am 26. Aug. kostenfrei Schnuppern und anschließend buchen.

✔ WANN UND WO

- **Ort:** Gründer- und Mittelstandszentrum, Dachgeschoss Gebäude 1 alt (gegenüber von blauem Gebäude), Saarpfalz-Park 1, 66450 Bexbach (bei schönem Wetter auch draußen)
- **Kostenloses Schnuppern:** Dienstag, 26. August, 12:05–12:45 Uhr, Anmeldung info@virpal.de Kursstart: Ab 2. September, immer dienstags 12:05–12:35 Uhr
- **Laufzeit:** September, Oktober, November (12 Termine)
- Bei Ausfall eines Termines wird dieser anschließend nachgeholt.

✔ KOSTEN

- 1 Pers./Firma: 30 €/Monat (90 € insg.)
- Bis 4 Pers./Firma: 50 €/Monat (150 € insg.)
- jede weitere Person: +10 €/Monat (30 € insg.)

✔ INFO / ANMELDUNG

- Per Mail an: info@virpal.de - mit Angabe der Personenanzahl bis zum 01.09.25

Anschließend bekommen Sie über die gesamten 12 Termine eine Rechnung (Kleinunternehmerregelung).

Bei Fragen ☎ Tel.: 0176 5678 74 81 ab 15.30 Uhr oder info@virpal.de