

## Yoga

### Beschreibung

Dieser Yoga-Workshop verbindet sanfte Kräftigung, Mobilisation und Entspannung zu einer ganzheitlichen Auszeit vom Arbeitsalltag. Durch fließende Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Körperwahrnehmung werden Haltung, Beweglichkeit und innere Balance gefördert. Der Fokus liegt darauf, muskuläre Spannungen – insbesondere im Rücken- und Nackenbereich – zu lösen, die Körpermitte zu stabilisieren und Stress abzubauen.

Yoga eignet sich für alle Fitnesslevel und wird individuell an die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst.

### Inhalte

- Sanfte Kräftigung der Rumpf- und Stützmuskulatur
- Mobilisation und wohltuende Dehnungen für Rücken, Schultern und Nacken
- Bewusste Atemtechniken zur Stressreduktion und inneren Ruhe
- Achtsame Bewegungsabläufe zur Verbesserung von Balance und Körperwahrnehmung

### Methodik

- Geführte Yoga-Sequenzen in ruhigem, fließendem Tempo
- Fokus auf Atem-Körper-Koordination
- Varianten für unterschiedliche Leistungsniveaus
- Kurzer Entspannungsteil zum Abschluss

**Dauer:** 60 Minuten

**Raumanforderung:** Geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit ausreichender Bewegungsfläche. Yogamatten sind vom Unternehmen bereitzustellen.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*