

# Online Morgen Routine

Das lange Sitzen im Home Office kann sehr ermüdend sein. Der Stuhl ist unbequem, der Tisch zu hoch oder zu niedrig und der Nacken, die Schultern und der Rücken machen sich unerwünscht bemerkbar.

Deshalb bieten Dir Daniela und Shaktini, alternierend jeweils am Mittwoch um 07:30 Uhr eine 30 Minuten Session an, die Dir gut tun soll.

Ein Kickstart in den Tag mit Bewegung! Eine kurze Session, um Deine Energie anzukurbeln. Den Körper bewegen, strecken und drehen. Fokus auf Nacken- und Schulterlockerungen. Dazu die bewusste Atmung, welche zur Verbesserung der Konzentration beiträgt.

Diese Lektion findet an Deinem Schreibtisch statt. Du brauchst einen Tisch und einen Stuhl.

Wir bieten dieses Angebot auch für Firmen an. In Deutsch oder Englisch am Vormittag, Mittag oder Nachmittag.

Anmeldung Daniela 079 224 52 50 / [daniela@nandalayoga.ch](mailto:daniela@nandalayoga.ch) oder Shaktini 078 727 67 01 / [info@shaktiniyoga.com](mailto:info@shaktiniyoga.com)

Kosten CHF 12.-

Mind. 4 Teilnehmer/innen

Wir freuen uns auf Dich!