

MEIN YOGA BACKGROUND

Ich bin ausgebildete, zertifizierte und bei der globalen Organisation Yoga Alliance registrierte Yoga-Lehrerin.

Ebenso erfülle ich die Qualitätskriterien und Anforderungen der Zertifizierung von Präventionskursen nach § 20 SGB V und bin somit geprüfte und zertifizierte YOGA-Lehrerin nach:

DEUTSCHEM STANDARD PRÄVENTION.

Warum YOGA in Unternehmen?

- Höhere Konzentration
- Prävention
- Work-Life-Balance
- Leistungssteigerung
- Höheres Wohlbefinden
- Höhere Produktivität
- Geringere Ausfallzeiten
- Bessere Arbeitsatmosphäre.



YOGA Schwerpunkte:

- Hatha Vinyasa Yoga (sportlich, dynamisch)
- Yoga Therapie
- Prenatal Yoga
- Senioren Yoga
- Hatha Yoga
- Yin Yoga
- Pranayama
- Faszien Yoga (BlackRoll)
- Pilates
- Präventionskurse
- Rückenschule
- Workshops
- Events (z.B. Health Day)
- Online-Kurse
- Kurse
- Vorträge



YOGA WALLINDA

Daniela Wallinda

0163 / 78 25 48 1

yoga.wallinda@gmail.com

www.yoga-wallinda.de