



**DIE FAMILIEN
UNTERNEHMER**

**DIE JUNGEN
UNTERNEHMER**

YOGA-ONLINESTUNDE MIT ANNA KLEB

Mittwoch, 21. April 2021, 19:00 Uhr | Onlinekurs

Liebe Mitglieder und Freunde von **DIE FAMILIENUNTERNEHMER** und **DIE JUNGEN UNTERNEHMER**,

zurzeit stehen viele Unternehmer besonders unter Stress. Gleichzeitig fehlt vielen durch die Corona-Einschränkungen der Freizeitausgleich mit Aktivitäten wie Sport, Freunde treffen und mehr. Es ist uns darum ein großes Anliegen, Ihnen diese kleine Auszeit anzubieten: Atmen Sie tief durch und tanken Sie Energie bei einer exklusiven online-Yogastunde mit Anna Kleb. Sie ist Yoga- und Meditations-Guide und hat nach diversen Ausbildungen das erste Strala Yoga-Studio in Deutschland eröffnet.

Der Name YOGALIEBE könnte für ihr Studio nicht passender sein: Anna Kleb liebt und lebt Yoga! Ihre Leidenschaft teilt sie mit den Menschen, indem sie mit Strala Yoga Wege eröffnet, die zu mehr Leichtigkeit sowie Freude an Bewegung und Gesundheit führen. Ursprünglich aus den USA ist der Yogastil „Strala Yoga“ eine Fusion aus Yoga, Tai Chi und fernöstlichen Heiltraditionen. Die Kombination aus diesen drei Grundphilosophien unterstützt dabei, Stress abzubauen, sich von schlechten Gewohnheiten zu trennen und den alltäglichen Herausforderungen mit Leichtigkeit zu begegnen.

Wir legen Ihnen diese wunderbare Möglichkeit abuschalten ausdrücklich ans Herz. Es wird nicht um den Aufbau körperlicher Fitness gehen, sondern vielmehr darum, zu entspannen und sich von bedrückenden Gedanken und unliebsamen Bewegungsmustern zu befreien. Entsprechende Übungen sorgen für ein gutes mentales und körperliches Gefühl. Nehmen Sie diese erste Yogaeinheit wahr und tauchen Sie ein in den entspannten Flow aus Meditation und Bewegung. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen. Anna Kleb holt jeden dort ab, wo er sich gerade befindet.

Datum

21. April 2021 | 19:00 Uhr

Anmeldung | Rückfragen

Bitte melden Sie sich bis zum 20. April 2021 über folgenden Link an: www.familienunternehmer.eu/yoga

Fragen zur Veranstaltung können Sie hier stellen: anna@yoga-liebe.de