

Sabine Salk
Yoga | Meditation | Achtsamkeit
Veledastraße 6
505678 Köln



talpasolutions GmbH
Sebastian-Friedrich Kowitz
Katernberger Str. 107
45327 Essen

11.01.2021

Hallo Sebastian,

vielen Dank für das sympathische Telefonat am Freitag. Es freut mich, dass Ihr Yoga in Euer Unternehmen integrieren wollt.

Dazu erhaltet Ihr unser Angebot für Euren maßgeschneiderten Business-Yoga-Kurs:

- „Bewegte Pause“, mittwochs oder donnerstags
- Zeitfenster: Mittagspause (12-13 Uhr, 13-14 Uhr, o.ä.)
- Unterrichtseinheit: maximal 60 Min.
- Teilnehmer: ca. 25-30 Mitarbeitende
- Kursleiterin: Jennifer Kierschniok (Yogalehrerin BYV, ZPP zertifiziert), Sprache: englisch
- Kursgebühr: 150 EUR pro Unterrichtseinheit (zzgl. MwSt.)
- Jahresvertrag, nach 4-wöchiger Testphase

Euer Mehrwert:

Ihr sorgt mit diesem Kurs neben der Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit auch für die Verbundenheit im Team und die emotionale Bindung ans Unternehmen.

Die ideale Ergänzung zur „Bewegten Pause“:

Wie bereits im Telefonat besprochen, liegt mein Fokus und meine Expertise neben Yoga auf der Achtsamkeitspraxis. Dieses Konzept wird weltweit sehr erfolgreich gelehrt. Jetzt gibt es mit Living Mindfulness dazu ein zukunftsweisendes Format: kompakt, einfach und wirksam. Bei minimalem Zeitaufwand. (8 Wochen, je 1 UE pro Woche, Audios für zuhause)

Ideal für Euch, weil Ihr, besonders als „Start-Upper“, bestimmt rund um die Uhr gefordert seid und Euch kaum Zeit zum Durchatmen bleibt. Mit „Living Mindfulness“ lernt Ihr in Eurer Kraft zu bleiben. Raus aus der Selbstoptimierung rein in eine gesunde Selbstführung. Klar und leicht.

Sabine Salk
Dipl. Betriebswirtin & Yoga-Lehrerin
www.yoga-und-bewusstsein.de
kontakt@yoga-und-bewusstsein.de
0173.5770628 | 0221.3906815

Finanzamt Köln-Altstadt
Steuer-Nr.: 214/5185/4795
Steuer-ID: 42 580 379 629
Norisbank NORSD51XXX
IBAN: DE31 1007 7777 0440 7490 00

Entstanden ist LMF auf Initiative der Techniker Krankenkasse, die Universität zu Köln hat die Wirksamkeit untersucht und ich bin eine der ersten, glücklichen Trainerinnen.

Mit 30 Jahren Berufserfahrung in der freien Wirtschaft hätte ich große Freude, diesen wunderbaren Kurs gerade bei Euch und mit Euch im Startup zu gestalten. Online oder Offline.

Ich bin überzeugt, dass die uralte Qualität der Achtsamkeitspraxis den Kulturwandel in Unternehmen und Gesellschaft in die richtige Richtung treiben kann. Sie ist für jeden so einfach zu lernen, dass es schade wäre es nicht zu probieren.

Unser Angebot für die „Bewegte Pause“ mittwochs oder donnerstags bei Jennifer ist bis zum 15.01.21 für Euch optioniert. Meldet Euch bei Rückfragen jederzeit gerne per Mail oder telefonisch.

Mit den besten Wünschen nach Essen

Sabine und Jennifer

Anlage:

Business-Yoga – Kursablauf

Anlage:

Kursaufbau und -ablauf – Business-Yoga – Jennifer Kierschniok:

Anfangsentspannung: Verbal angeleitete Entspannungsübung im Sitzen oder Liegen, bei sich selbst ankommen, die eigene Mitte (wieder)finden, Körperwahrnehmung, Wahrnehmung der eigenen Gedanken- und Gefühlswelt.

Atemübungen: Yogische Atemtechniken zur Energielenkung und Energieerhöhung, Atem als Bindeglied zwischen Körper und Geist wahrnehmen, Stress-Reduktion durch bewusste Atemlenkung.

Aufwärm- und Dehnübungen: Sanfte Lockerungs- und Dehnübungen, besondere Aufmerksamkeit auf HWS, LWS und den Schulter- und Nackenbereich als Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit.

Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates: Aufrichtende, tonisierende Yoga-Stellungen, statisch und in fließenden Bewegungsabläufen geübt, Verbindung von Atem und Bewegung spüren, Aufbau von Kraft und Selbstbewusstsein, geistige Klarheit durch Bewegung.

Abschlussentspannung: Verbal angeleitete Entspannungsübung im Sitzen oder Liegen, die Eindrücke der Yoga-Stunde verarbeiten, zur Ruhe kommen und Vorbereitung auf den weiteren Tag.

Jennifer Kierschniok
Stammstraße 78c
50823 Köln

0049 221 8000 287
0049 172 2977117

www.butterflyyoga.de
jenny@butterflyyoga.de

Sabine Salk
Dipl. Betriebswirtin & Yoga-Lehrerin
www.yoga-und-bewusstsein.de
kontakt@yoga-und-bewusstsein.de
0173.5770628 | 0221.3906815

Finanzamt Köln-Altstadt
Steuer-Nr.: 214/5185/4795
Steuer-ID: 42 580 379 629
Norisbank NORSDE51XXX
IBAN: DE31 1007 7777 0440 7490 00