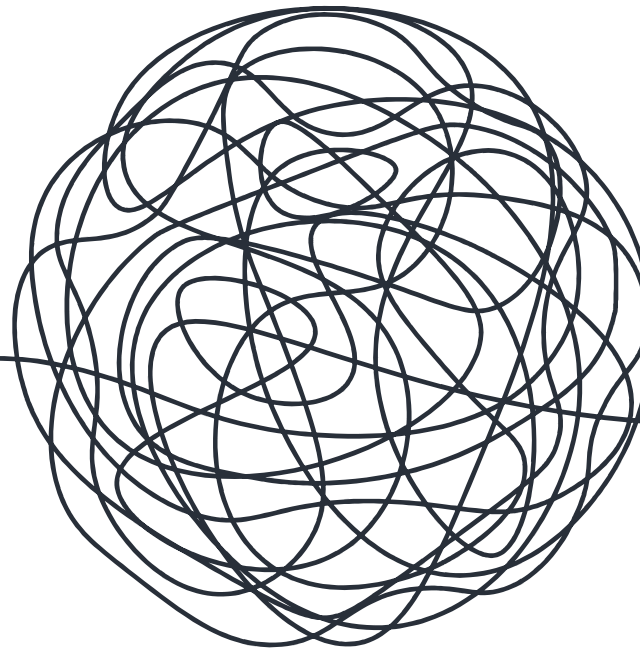




DINO-YOGA-BUSINESS (DIYOBUBU)

1

Die Verbindung von geistigen und körperlichen Übungen schafft eine positive, **energetische** Gesamterfahrung.



2

Alltäglich notwendige Arbeits-Energien können so kurz und knapp in der Pausenzeit wieder ganzheitlich **aufgefrischt** und **aktiviert** werden.



DIYOBU-Ablauf

01

Dauer pro Einheit: 30 - 45 Minuten

02

Anzahl Einheiten: 8-12 (zum Beispiel: 1 – 2x pro Woche)

03

Anzahl TeilnehmerInnen: bis zu 12 (je nach Raumgröße)

04

**Inklusive: professionelle(r) TrainerIn, Hilfsmittel,
geeignete Musik, An- und Abfahrt**

05

Ort: im Unternehmen