



Yoga mit Elisa

Zeit für dich und dein Wohlbefinden

Teamtag Selbstfürsorge

Stressabbau, Resilienz und Teamkultur stärken



Ein achtsamer Tag für Teams im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitsbereich sowie in Verwaltung und Unternehmen.



Gemeinsam innehalten. Den Körper wahrnehmen.
Entspannung spüren. Ressourcen stärken.
Im Team neue Klarheit und Verbindung erleben.



Mögliche Inhalte



Yoga & Stressregulation



Atem & Entspannung



Reflexion & Selbstfürsorge



Teamkultur stärken



Für Teams, die viel für andere da sind –
und sich selbst dabei nicht vergessen möchten.



individuell
abgestimmt



bis 15 Personen



vor Ort oder in
passender Location



Yoga mit Elisa

Zeit für dich und dein Wohlbefinden

Formate & Preise

Individuell abgestimmte Teamtage
bis 12 Personen

Kompakter Teamtag

3,5 Stunden Teamzeit
ideal als Vor- oder Nachmittag

650 €

jede weitere Person +25 €

Vertiefender Teamtag

6 Stunden Begleitung
in zwei Blöcken
mit individuell geplanter Pause dazwischen

950 €

jede weitere Person +45 €



Mögliche Bausteine



Yoga für Wohlbefinden



Reflexion & Selbstfürsorge



Yoga im Sitzen und Stehen



Austausch im Team



Atem & Entspannung



Naturimpulse



Kakao-Ritual



Handout zum Mitnehmen



Gut zu wissen

- ♥ Vorgespräch und individuelle Abstimmung inklusive
- ♥ Anfahrt im Raum Jena und Kahla inklusive
- ♥ Weitere Orte, Raummiete, Material oder Kakao nach Absprache
- ♥ Größere Teams bis 15 Personen möglich



Manchmal braucht ein Team keinen weiteren Punkt
auf der To-do-Liste, sondern einen Raum zum Durchatmen. ”

