

Neue Energie  
Neuer Weg  
Neuer Horizont



**Habe ich Ihr Interesse geweckt?**

Gerne stelle ich mich persönlich und unverbindlich bei Ihnen vor.

**Kontakt:**

**Julia Flerow**

Schleiermacherstraße 2  
60316 Frankfurt am Main

**Telefon:** 069-495470

**Mobil:** 0179-4745297

**E-Mail:** [juliaflerow@gmx.de](mailto:juliaflerow@gmx.de)



am Arbeitsplatz

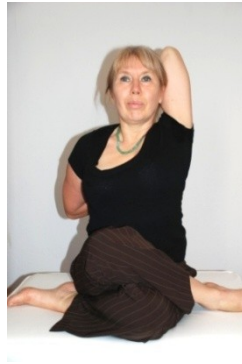
Harmonischer Ausgleich,  
Entspannung, Stressabbau  
und Regeneration

**Bieten Sie sich und Ihren Kollegen die Möglichkeit durch einen kurzen Rückzug aus dem Arbeitsalltag neue Energien aufzubauen und den „Kopf abzukühlen“ und somit Ihre Leistung zu steigern.**

Meine Idee ist es Yoga direkt vor Ort, in Ihren eigenen Räumlichkeiten zu unterrichten.

Die optimale Übungszeit ist mindestens eine Stunde nach einer leichten Mahlzeit (Frühstück oder Kaffeepause) und mindestens zwei Stunden nach einer richtigen Mahlzeit (Mittagsessen).

In meinen Kursen vermittele ich die körperliche und geistige Essenz von Yoga, wie ich sie für mich erarbeitet und erfahren habe und mache sie für Sie spürbar und nachvollziehbar. Für mich ist regelmäßiges Yoga der ultimative Weg alle Energien in Fluss und Einklang zu bringen.



### **Im folgenden als Beispiel:**

vier der acht Disziplinen des Yoga und einige ihrer Wirkungen.

**Asanas.** *Körperstellungen.* machen den Körper gesund, schön, leistungsfähig, beweglich und vor allem bewusst.

**Pranayama.** *Atemübung.* wirkt auf die Psyche, indem emotionale Blockaden an die Oberfläche geholt und aufgelöst werden.

**Dharana.** *Konzentrationsübung.* Hilft den ununterbrochenen inneren Dialog in den Griff zu bekommen, das heißt die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Und schließlich

**Dhyana.** *Meditation.* Bringt Sie ins hier und jetzt

## **Warum praktiziere und unterrichte ich Yoga?**

Yoga ist nicht zufällig im Trend. Es bildet in genialer Weise den Gegenpol zum nach Außen orientierten Berufs- und Alltagsleben.

Im Yoga findet man den Bezug zum eigenen Körper, lernt ihn bewusst zu entwickeln, beweglich zu machen und systematisch Muskulatur aufzubauen.

## **Was erwartet Sie im Yogaunterricht?**

Zu Beginn der Stunde erfolgt eine kurze Entspannung in Rückenlage mit einfachen Atemübungen die zum Wahrnehmen der verschiedenen „Atemräume“ dienen. Das Ziel dieser Übung ist es mit der Zeit den „Yogavollatem“ zu erlernen.

Je nach den Fähigkeiten und Bedürfnissen der Gruppe folgen Dehnübungen zum Lockern, dynamische Aufwärmübungen, wie der Sonnengruß, dann die eigentlichen Asanas sowie eventuell weitere Atemübungen und eine kurze Meditation. Als Abschluss der Yogastunde dient die geführte vollständige Entspannung.

## **Der Kurs hat zum Ziel**

- Ihnen eine wohltuende Auszeit aus dem stressigen Arbeitsalltag zu ermöglichen
- Ihren Körper zu kräftigen und gesund zu erhalten
- Die Fähigkeit vollständig zu entspannen zu erlernen und sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen.