

# Entspannte Mittagspause



Einfach sein.

## Yoga und Entspannung in den Berufsalltag integrieren

Wie verbringst du deine Mittagspause? Essend vor dem Laptop? Auf schnellstem Weg in die Kantine und wieder zurück? Oder lässt du sie gleich ganz ausfallen?

Hoffentlich nicht – denn die Mittagspause ist etwas wirklich Wichtiges und Sinnvolles. Sie ist nachweislich wichtig für dein Wohlbefinden und auch für die Qualität deiner Arbeit. Für effektives Arbeiten braucht der Mensch einen Wechsel aus konzentriertem Arbeiten und gekonnter Ablenkung. Und dazu gehören ganz wichtig: Pausen. Auch die Qualität des Mittagessens kommt meist aufgrund von Zeitmangel und einem schlechten Angebot an vollwertigem Essen zu kurz.

Aber nicht bei uns. In regelmäßigen Abständen bieten wir dir ein gesundes, ayurvedisches Mittagessen und davor eine 30-minütige Yogaeinheit. Bewege deinen Körper, dehne ihn und entspanne dich in einer kurzen Tiefenentspannung. Nähre dich anschliessend bei unserem ayurvedischen Mittagessen, welches aus ausgewogenen Zutaten besteht und alle Geschmacksrichtungen enthält, um unseren Hunger zu stillen aber auch danach noch aktiv und voller Energie zu sein. Unser Mittagessen besteht meist aus Suppe, Brot, veg. Aufstrich / Reis und Curry oder Dal.

nächster Termin: **17.10.19, 12-13 Uhr**  
Kosten: **14,90 € (Yoga und Mittagessen)**



### Ansprechpartner

Anke Löser

Mobil 0176 23617119

Beatrice Szymanek

Mobil 0162 . 3307142

Eisenbahnstraße 22 . 08209 Auerbach / Vogtland

[yoga-kurs.com](http://yoga-kurs.com)



Oder besuche uns auf  
[facebook.com/yogaraumvogtland](https://facebook.com/yogaraumvogtland)