

Yoga Vital Retreats & Resilienz

# Embodied Resilienz im Unternehmen

Tagesauszeiten & digitale Impulse  
für Unternehmen

A woman with long dark hair, wearing a grey tank top, is sitting at a white desk in a modern office setting. She has her eyes closed and her hands in a mudra position, indicating she is meditating. On the desk in front of her are a rolled-up blue yoga mat, a pair of black-rimmed glasses, and a silver laptop. The background shows a blurred office environment with a window and a desk with a computer monitor.

*Weil Resilienz nicht nur verstanden,  
sondern verkörpert werden will*



Körper & Geist stärken



Mehr Fokus & Energie



Weniger Stress - mehr Klarheit



Alltagstauglich & wirksam

# Was erwartet ihre Mitarbeiter?



Achtsamkeitstechniken und  
Atemübungen



Körperliche Resilienz durch  
Bewegung



Mentale Stärke  
durch Reflektion



Spürbare Effekte  
nach einem Tag



Praxis statt Theorie



Tages-  
Retreats in  
regionalen  
Locations



Mehrtägige  
Retreats im  
Hotel



Digitales  
Jahrespro-  
gramm mit  
Impulsen

## Jetzt unverbindlich anfragen



Mail: [info@yogasensitive.de](mailto:info@yogasensitive.de)  
Mobil: +4917662797030  
Web: [www.yogasensitive.de](http://www.yogasensitive.de)