

Teilnahmegebühr 35 EUR*

KURSEINLADUNG

Desk Yoga

Dienstag, 24.11.2026 (17:00 bis 18:30 Uhr)

Desk Yoga
Desk-Yoga richtet sich an alle, insbesondere an Menschen, die viel Zeit sitzend am Schreibtisch verbringen. Während der 1,5 Stunden werden Übungen gezeigt, die in den Arbeitsalltag eingebaut werden können. Dazu gehören das Lösen von Spannungen im Körper, die Steigerung der Kraft sowie die Verbesserung von Flexibilität, Gleichgewicht und Bewegungsumfang. Es kann auch dazu beitragen, Fokus und Konzentration zu verbessern und Stress abzubauen. Die Teilnehmer*innen lernen Yogaübungen (Asanas), die im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden können.



***Für Nichtmitglieder 55,- €**

Lehrerin
Der Kurs wird von einer zertifizierten Yoga-Lehrerin durchgeführt.

Anmeldung

bitte zurückfaxen an 09081 / 259725 oder
per Mail an: info@bauinnung-nordschwaben.de

Seminarort
Bauinnung Nordschwaben
Kerschensteinerstraße 35
86720 Nördlingen

Desk Yoga
Dienstag, 24.11.2026

Hiermit melde ich folgende/n Teilnehmer an:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Telefonnummer bei Fragen:

_____

Rechnungsadresse:

_____

_____

_____

_____

Datum, Unterschrift:

_____

Bei Rücktritt
Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Verbindlichkeit Ihrer Anmeldung. Sollten Sie dennoch vom Seminar zurücktreten, ist dies bis 2 Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei möglich. Bei späterer Absage ist die volle Seminargebühr fällig.

Bauinnung Nordschwaben
Kerschensteinerstraße 35
86720 Nördlingen
Telefon: 09081 25970
Mail: info@bauinnung-nordschwaben.de
Web: www.bauinnung-nordschwaben.de