

# YOGA & FITNESS FÜR UNTERNEHMEN



## Gesundheit beginnt jeden Tag

Eine gesunde Work-Life-Balance trägt zum langfristigen Wohlbefinden und zur konstanten Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter/innen bei. Betriebliche Bewegungsangebote können dazu beitragen, Wertschätzung ausdrücken und den Team-Zusammenhalt stärken.



Ob als einmaliges Teamevent oder als regelmäßiges Angebot für Ihre Mitarbeiter/innen, wir finden gemeinsam das für Ihr Team richtige Bewegungskonzept.

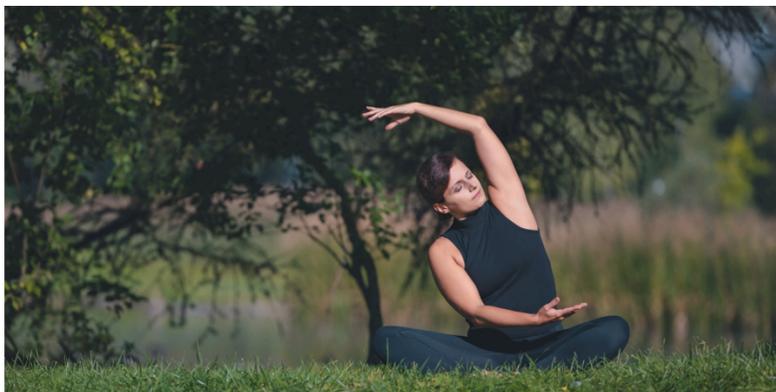


## Business Yoga

Lassen Sie ihre Mitarbeiter/innen und ihr Unternehmen von den langfristigen Vorteilen profitieren:

- unterstützt das Immun- und Herz-Kreislauf-System
- wissenschaftlich anerkannte Burnout-Prävention
- wirkt Rückenproblemen und Verspannungen (oft resultierend aus sitzenden Tätigkeiten) entgegen
- fördert Muskelaufbau und körperliche Flexibilität
- stärkt das physische und psychische Gleichgewicht
- fördert den Teamzusammenhalt und die Mitarbeiterzufriedenheit





## Vor Ort oder Online

Ich biete Bewegungskurse in Ihrem Unternehmen vor Ort (in der Region Mittelfranken) oder gerne auch online an. Sollten Sie keine Möglichkeit haben einen Sportkurs in Ihren Büros anzubieten, mache ich mich gerne auf die Suche nach geeigneten Räumlichkeiten in Ihrer Umgebung.



## Fitness im Büro

Mein Kursangebot ist vielfältig: ob Yoga, Functional Training, Rückenfit oder Bürostuhl-Bewegung, buchen Sie das Paket, das für Ihre Mitarbeiter/innen am besten passt.

## Angebot anfordern

Jedes Unternehmen hat eigene Bedürfnisse und Anforderungen, kontaktieren Sie mich und fordern Sie ein individuell zugeschnittenes Angebot an.



## Kontakt

 0160 923 16895

 [info@jumpandflow.de](mailto:info@jumpandflow.de)

 [www.vane-jumpandflow.de](http://www.vane-jumpandflow.de)

 Sudetenstr.21, 91639  
Wolframs-Eschenbach



*“Schaffen Sie die Art von Arbeitsplatz und Unternehmenskultur, die großartige Talente anzieht.”*

– Richard Branson

