

BUSINESS YOGA

Gesundheit.
Präsenz.
Klarheit im Arbeitsalltag.

Business Yoga schafft bewusste Pausen im Arbeitsalltag – für mehr Beweglichkeit, Konzentration und nachhaltige Regeneration.

Die Einheiten werden individuell auf Unternehmen, Teams und Arbeitsumfeld abgestimmt.

MÖGLICHE FORMATE

- Regelmäßige Yoga-Einheiten
- vor Ort oder online
- 30 / 45 / 60 Minuten
- Aktive Mittagspause oder After-Work
- Workshops und Gesundheitstage
- Individuell auf Ihr Team abgestimmt
- Deutsch oder Englisch

KONTAKT

www.sigrunkrueger.com/firmenyoga

namaste@sigrunkrueger.com

+49-170 734 7700

Berlin, Bayern, online

@businesscrystalyoga

YOGA, DAS ZUM ARBEITSALLTAG PASST

Ich bin Sigrun Krueger, zertifizierte Yogalehrerin, Holistic Yoga- und Transformations Coach und Nervensystem-Mentorin. Durch meinen eigenen beruflichen Hintergrund kenne ich die Anforderungen moderner Arbeitswelten aus erster Hand.

Meine Einheiten verbinden fundierte Körperarbeit, bewusste Atmung und Regeneration – professionell, zugänglich und individuell auf Ihr Team abgestimmt.

SO STARTEN WIR

1. Kostenloses Vorgespräch und Bedarfsklärung
2. Individuelles Angebot passend zu Team, Format und Frequenz
3. Gemeinsamer Start



LASSEN SIE UNS BESPRECHEN, WAS ZU IHREM UNTERNEHMEN PASST.

Sigrun Krueger
Yogalehrerin · Holistic Yoga- und Transformations Coach · Nervensystem-Mentorin

www.sigrunkrueger.com/firmenyoga