



Sie wünschen sich ein Aufatmen zwischen Kursplanung, Kursvorbereitung, Korrekturen und beim Schreiben von Berichten? In diesem Webinar lernen Sie verschiedene Bewegungen und Atemtechniken kennen, die Sie ins Hier und Jetzt bringen. Sie erfahren nicht nur, welche Yogaübungen am besten für eine kurze Entspannung geeignet sind, sondern auch, welche dabei helfen, ein Mittagstief zu überwinden.

Das Webinar lädt direkt zur Praxis ein - Sie brauchen dafür nur einen Stuhl.