

Angebote

Personaltraining und Kurse

Kurse und Workshops im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement

Kurse für Vereine, Studios, Senioreneinrichtungen, Sport- und Gesundheitszentren, Schulen



Maria Carl-Hillebold

Zertifizierte Yogalehrerin

Trainerin für Breiten- und Gesundheitssport

Mitglied im Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer

Gerne berate ich Sie in einem persönlichen Gespräch!

Sie erreichen mich unter:

Tel.: 01573 5400060

info@shiva-yoga-gesundheitsmanagement.de

Info auch unter:

www.shiva-yoga-gesundheitsmanagement.de

Yoga & Gesundheitsmanagement



Yoga, Fitness, Pilates, Prävention

Kurse und Workshops

Yoga

Yin-Yoga
Hatha-Yoga
Yoga im Büro
Yoga für Senioren
Yoga für den Rücken
Yoga auf und mit dem Stuhl
Yoga körperlichen Beschwerden
Yoga während und nach der Schwangerschaft

Stressbewältigung

Energietraining
Autogenes Training
Achtsamkeitsübungen
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)

Meditation

Energiemeditation
Dynamische Meditation
Achtsamkeitsmeditation
Entspannungsmeditation

Pilates

Pilates
Pilates für Ältere
Pilates nach der Schwangerschaft

Functional Training

Bodyweight Training
Funktionelle Gymnastik

Senioren sport

Yoga für Senioren
Gymnastik für Senioren
Yoga und Gymnastik auf und mit dem Stuhl

Prävention sport

Aquafit
Aquajogging
Rücken-Aktiv
Herz-/Kreislauftraining
Haltung und Bewegung
(durch die Krankenkassen zertifiziert nach § 20 SGB V)

Rehabilitation sport

für Orthopädie ab April 2020

Yoga-Einzelunterricht

Yin Yoga
Hatha Yoga
Yoga bei Stress
Yoga für den Rücken
Yoga bei körperlichen Beschwerden
Yoga während und nach der Schwangerschaft

