

## Einladung zum Partneranlass **Yogastunde**

**Zeit & Ort & Anmeldung:**

Freitag den 7. September 2018 von 19:00 bis 20:30 Uhr.

Dynamisches Business Yoga mit Iris Welten.

Ort wird je nach Anzahl Anmeldungen am 5.9. bekannt gegeben. Voraussichtlich Hotel Zofingen.

Anmeldungen mit Angabe Anzahl Personen bis 3.9. direkt bei Iris Welten

[iw@weltenwelten.com](mailto:iw@weltenwelten.com) oder 079 501 0888.

**Teilnehmer:**

Rotarier und Partner/innen sind dazu eingeladen, es können auch Gäste mitgebracht werden.

Der Kurs ist für alle - Frauen, Männer, sportlich, unsportlich, jung, alt, absolute Anfänger, Fortgeschrittene, etc. - geeignet.

**Beschreibung:**

Mehr Energie durch Yoga

Iris macht Mindful Leadership Kurse für grosse Unternehmen und verbindet so Ihr Know-How als Führungskraft und international lizenzierte Yogalehrerin. Zu Ihren Kunden für den wöchentlichen Yogakurs, Workshops und die Retreats gehören hauptsächlich Führungskräfte. Unser Leben ist voller Aktivität. Durch Herausforderungen, sei es im Beruf, Familie oder anderem, zeigt sich unser Bedürfnis nach Beruhigung, Entspannung und neuer Energie. Vor allem im Berufsalltag sind Führungskräfte durch die zunehmende Dynamik im Geschäftsalltag gefordert. Dies benötigt Energie und ein starkes Nervensystem. Yoga, das ich praktiziere, schenkt die Aktivierung der Energie, stärkt das Nervensystem, gibt innere Ruhe und Bewusstsein. In meinen Yoga Stunden setze ich den Fokus auf dynamische Übungsreihen gefolgt von kurzen Meditationen. Über den Körper führt der Weg zu mehr Bewusstsein, sowie Konzentration, Klarheit und Kraft für den Alltag. Yoga ganz anders als Du denkst. Probiere es einfach aus. Ich freue mich auf Dich! Weitere Informationen [www.YogaWelten.ch](http://www.YogaWelten.ch)

**Mitbringen:**

Bequeme Sport Kleidung (kann Trainer sein), Matte (alternativ dicke grosse Decke oder Handtuch), hohes Sitzkissen, Decke zum Zudecken, Teeflasche mit warmen Getränken wie Wasser oder Tee.

**Kosten:**

Das Yoga ist offeriert von Iris Welten. Wer dennoch einen kleinen Beitrag zahlen will kann dies tun. Dieser Beitrag wird dem Rotary Fürsorgefonds gespendet.

Rotarierin  
Iris Welten

Programmier  
Peter Schweizer