

Pressemitteilung

Ludwig-Barnay-Str. 1
30175 Hannover
Telefon 0511.85 03 07-0
FAX 0511.85 03 07-20
info@dp-planzeit.de
www.dp-planzeit.de

Business-Yoga im dp-Wintergarten

Die zweite Ausgabe des dp-Wintergartens, der einmal im Quartal ausgerichteten Netzwerkveranstaltung in unseren Räumen im Zooviertel, war eine reine Frauenrunde. Das hatte seinen Grund: Sonja Zernick, Leiterin und Gründerin des Yoga- und Entspannungszentrums Hannover sowie der mobilen Schule "Der kleine Yogagarten", brachte dem Teilnehmerkreis einige Yoga-Übungen näher. Und sprach mit diesem Angebot eher die Frauen unseres Netzwerks an.

Mehr als ein Dutzend Teilnehmerinnen machten es sich diesmal im dp-Wintergarten ganz besonders gemütlich und entspannten in gemütlicher Atmosphäre, bei dezemtem Kerzenlicht und ruhiger, tiefgehender Musik. Erst berichtete die 35-jährige Sonja Zernick von Erfahrungen und Erlebnissen in ihrer Zeit als Yoga-Lehrerin – und dann musste jeder mitmachen, wurden Übungen gezeigt, die jeder bequem und einfach im eigenen Büro oder zu Hause machen kann. Diese Übungen fördern das körperliche Wohlbefinden und unterstützen die Konzentration. Alle Teilnehmerinnen konnten so ihre Erfahrungen mit dem Business-Yoga sammeln. Für einige waren es neue Übungen, die sie ihren Bestehenden hinzufügen konnten, für andere waren es die ersten Yoga-Übungen, die sie je gemacht haben und wieder andere konnten vielleicht davon überzeugt werden, dass es doch gut ist, etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun.

Obwohl wirklich unterschiedlichste Charaktere und auch unterschiedlichste Gruppen der Yoga-Kenner bzw. Yoga-Neulinge in derselben Runde waren, gab es keinerlei Schwierigkeiten bei der Ausführung der einzelnen Übungen. Und das Wichtigste: Alle hatten eine Menge Spaß an diesem kurzweiligen Abend.

Wenn wir auch Sie neugierig gemacht haben, können Sie natürlich gern auf unserer Website unter www.dp-planzeit.de nach unserem dp-Wintergarten Ausschau halten. Über das Angebot von Sonja Zernick finden Sie alles auf der Seite www.derkleinyogagarten.de.

Der nächste dp-Wintergarten unter dem Motto „Ich sehe was, was Du nicht siehst – Potentialanalyse mit Psycho-Physiognomik“ ist für den 11.06.2009 geplant. Informationen dazu bekommen Sie bei Milka Grävendieck unter 0511 – 850 307 – 13.