



Neues Firmen  
Angebot:

# **YOGA AM Schreibtisch - Homeoffice & Büro -**

---

Online via ZOOM

Phone : 017664985291

[sindy-onlineyoga@web.de](mailto:sindy-onlineyoga@web.de)

[www.sindykausche.de](http://www.sindykausche.de)

# **Energie & Konzentration durch:**

- **Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung von:  
Schultern & Nacken, Gelenken,  
Rücken und Wirbelsäule**
- **Augenübungen**
- **Atemübungen und Kurzmeditationen**

**Die Yogaeinheiten werden  
je nach Bedarf  
zwischen 30-60 Minuten  
auf dem Stuhl und im Stand praktiziert.  
Termine nach Absprache!**

---