



# BUSINESS YOGA

*Mehr Energie und Balance am Arbeitsplatz*



**by Clara | Yoga Teacher  
& Movement Coach**

# Inhalt



1. Willkommen / Über mich
2. Yoga im Büro – Warum?
3. Mein Angebot
4. Kontakt
5. Empfehlungen

[www.claradelsolyoga.com](http://www.claradelsolyoga.com)

[www.claradelsolyoga.com](http://www.claradelsolyoga.com)

# Willkommen *über mich:*

Hi! Ich bin Clara, zertifizierte Yogalehrerin, Workshop & Retreat Host (610h RYT) aus Wien.

Mit Yoga schaffe ich Raum für mehr Energie, Entspannung und Fokus im Arbeitsalltag.

Meine Leidenschaft ist es, Menschen zu helfen, sich trotz stressigem Alltag wieder lebendig und entspannt zu fühlen.





# Was ist Yoga - und warum gut fürs Büro?

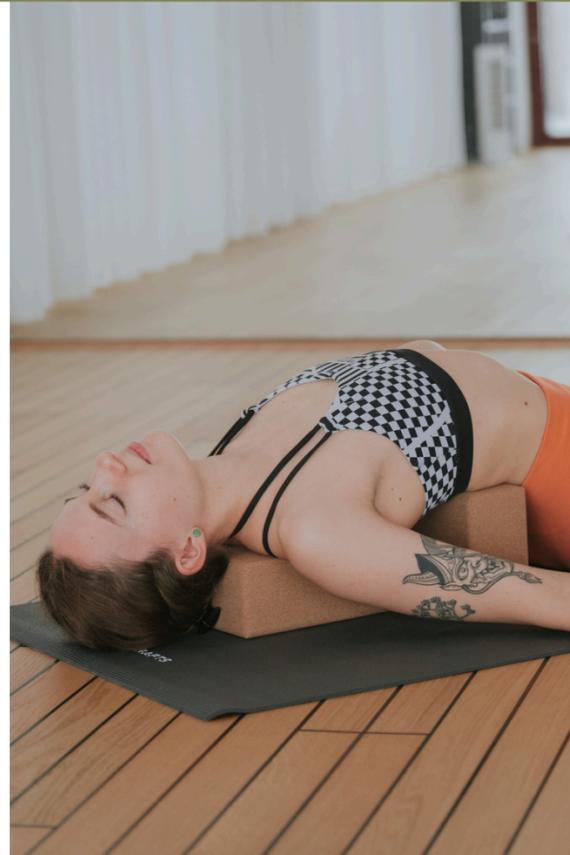
[www.claradelsolyoga.com](http://www.claradelsolyoga.com)

- Kurze Erklärung Yoga:
- Yoga = Kombination aus Bewegung, Atmung und Achtsamkeit.
- Vorteile für Office-Mitarbeiter:innen:
  - Reduziert Stress & mentale Erschöpfung
  - Löst Verspannungen, steigert Mobilität
  - Fördert Konzentration und Wohlbefinden

# Mein Angebot

## Option 1: Gruppen-Yoga

- Wöchentliche Sessions (30–60 Minuten)
- Morgens, in der Mittagspause oder nach Feierabend möglich
- Keine Vorkenntnisse nötig – für alle Levels geeignet



## Option 2: Personal Yoga Coaching

- Individuell zugeschnittene Einheiten
- Fokus auf persönliche Ziele (z.B. Stressmanagement, Rückengesundheit)
- 30–45 min pro Person

Lass uns darüber reden!

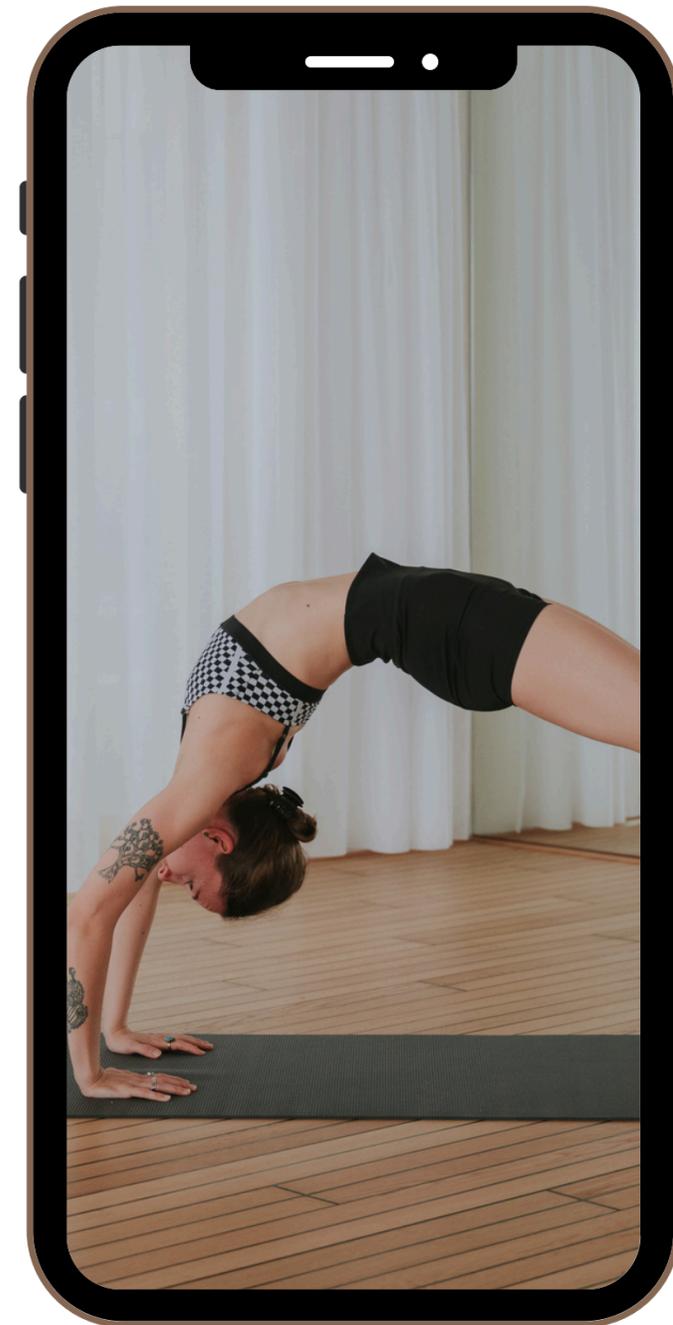
# Kontakt

---

[www.claradelsolyoga.com](http://www.claradelsolyoga.com)

[info@claradelsolyoga.com](mailto:info@claradelsolyoga.com)

06643920374



# Was andere sagen:

I am also grateful for practicing with you. I did it immediately after power yoga and stretches felt way too goodddd !!

"Quiet your mind" came at the exact needed time. Thank you so much

i loved this, the pose combination in the wild thing flow was amazing and the pace perfect. i would love longer classes like this as well. these 20 minutes reminded me why i love yoga. thank you so much clara

Hi Clara! I'm back! Happy to do this with you!  
Wow you sure did get some heat into my  
Body! I love that I didn't know what was coming and I always love a wild thing. But the second side of cat pulling tail. That's new. And it released something that was causing pain from around sciatic nerve issues- it was instant fireworks in my head of wow! That's the spot I need to stretch!  
It was great. Thank you

Fantastic! I loved the variety of poses and the pace as well. Thank you so much for creating and sharing this practice:)

Thank you for excellent creative lesson. In short duration there is full activation of body in all aspects of strength, flexibility, mobility and balance. The guide instructions are very clear as well 😊