

Sense  
YO  
GA  
4 Life



Angebot



## 10 Pluspunkte

- Verbessert Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, erhöht geistige Flexibilität
  - Mindert und bewältigt Stress
    - Führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit
    - Kräftigt Muskulatur und Rücken
  - Verbessert die körperlichen Flexibilität
    - Stärkt das Immunsystem
    - Beugt Herz-Kreislaufkrankungen vor
    - Vergrößert das Atemvolumen
    - Verzögert den Alterungsprozess
  - Fördert das Selbstbewusstsein, schenkt Optimismus und Lebenskraft

## Sense4Life Business Yoga

Kompetente, professionelle und engagierte Mitarbeiter sind das Herz und die Seele eines jeden erfolgreichen Unternehmens. Die kontinuierliche Informationsflut, aber auch einkehrende Routine belasten nicht nur die Motivation und die Loyalität, sondern auch die Gesundheit ihrer Mitarbeiter.

Mit Sense4Life Business Yoga haben wir ein spezielles Programm entwickelt, das die körperliche und geistige Kraft der Mitarbeiter fördert. Beugen Sie krankheitsbedingten Fehlzeiten, Burn Outs, Motivationsverlusten und schwindender Loyalität Ihrer Mitarbeiter vor. Gleichzeitig begünstigt Business Yoga Teambuilding und das „WIR-Gefühl“ durch gemeinsame Aktivität außerhalb der gewohnten Rollenverteilung am Arbeitsplatz.

Entspannungs- und Stärkungsübungen für die Muskulatur der Wirbelsäule, des Schultergürtels und des Nackenbereiches bauen Stress und Blockaden ab. Sense4Life steigert mit Business Yoga die Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit, und vergrößert darüber hinaus die Kommunikationsfähigkeit und die Kreativität Ihrer Mitarbeiter. Nutzen Sie Ihre Chance für den Erfolg Ihres Unternehmens.

## Sense4Life Personal Training

Unser Sense4Life-Training bringt den Stein für Sie ins Rollen. Unabhängig von Zeit und Ort, hilft Ihnen Sense4Life durch die besondere Kombination aus Yoga und Fitness Ihre gesundheitlichen, beruflichen oder auch privaten Ziele auf den Weg zu bringen.

Das Sense4Life-Team erstellt individuelle Maßnahmepläne, die Sie in Ihrer Ganzheit einbeziehen. Im Personal Training zeigen wir Ihnen wie Sie motiviert und mit Spaß Ihre Lebensumstände ändern können.



## Kurse

- Yoga
- Wirbelsäulengymnastik
- Stretch
- Tiefenentspannung

## Spezialisierung

- Stressbewältigung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Stabilisierung der Wirbelsäule
- Seniorentaining
- Lebensphasen der Frau/ 35+
- Gesunde Füße

## Mein Unterricht

Mein Unterrichtsstil ist lebendig, motivierend und achtsam. Ich gehe auf den Einzelnen mit all seinen Anforderungen ein. Wichtig ist für mich, daß der Unterricht Freude bringt, innere Kraft schenkt und Entwicklung fördert.

## Meine Methode

Ich unterrichte Yoga in der Tradition nach BKS Iyengar. Eine moderne und sehr lebendige Yogaform, die auf medizinischen Erkenntnissen beruht. Über Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und eine intensive Arbeit, lernt der Schüler sich zu verändern, seinen Körper gesund auszurichten und zu entspannen.

Iyengar-Yoga ermöglicht es jedem Menschen, sich ohne große Probleme in die Asanas einzufinden. Es schenkt Optimismus, Lebenskraft, vergrößerte Beweglichkeit, gesteigertes Körperbewusstsein und hilft, physisch und psychisch gesund und zufrieden zu sein.

## Über mich

- Yogalehrerin in Ausbildung
- Personal Trainer
- Unterricht bei namhaften internationalen Yogalehrern aus Indien (Aadil Palkhivala, Swanti), Australien (Elisa Bruni), Italien (Gabriella Giubilaro) und Deutschland (Michael Forbes, Luise Wörle)

Wir mobilisieren die inneren Kräfte, verbessern Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und reduzieren Stress. Ihr Selbstbewusstsein stärkt sich und Sie kommen zu mehr Lebensfreude.

**Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen unverbindlichen Termin, bei dem wir Sie individuell über Yoga (Business Yoga & Personal Training) beraten.**

Sense  
YO  
GA  
4 Life



## Larisa Vlasov

Ganghoferstr. 76  
D-81373 München  
Deutschland / Germany

Tel.: +49 (89) 72 62 52 01  
Mobil: +49 (170) 202 37 95

Internet: [www.sense4life.de](http://www.sense4life.de)  
E-Mail: [larisa@sense4life.de](mailto:larisa@sense4life.de)





### **Referenzen**

- Skyways Flugreisen GmbH
  - Integion GmbH
- Visions-Marketing München
- Elixia Fitness & Wellness GmbH
- Fitness Company Freizeitanlagen GmbH
- Body Up Fitness und Gesundheit GmbH
  - Tanzprojekt München
  - Private Gruppenkurse