

## Moscow Business Yoga

### Das Leben in der Metropole Moskau ist sehr spannend

Täglich stehen Sie vor neuen Herausforderungen, die viel Kreativität, Kommunikationstalent und Nervenstärke erfordern. Zu dem aufregenden Alltag brauchen Sie jedoch auch einen entsprechenden Ausgleich, den wir Ihnen mit Moscow Business Yoga bieten können. Bereits eine Yoga-Sitzung (ca. 90 min.) pro Woche hilft Ihnen,

- zu entspannen und den Körper zu regenerieren,
- Krankheiten vorzubeugen,
- Stress zu reduzieren und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen,
- Das Körpergewicht zu senken und langfristig zu kontrollieren,
- Kreativität und konstruktive Problemlösung positiv zu stimulieren,
- die Arbeitsproduktivität zu steigern,
- sich gut auf schwierige Verhandlungen und Präsentation vorzubereiten u. v. m.

**Moscow Business Yoga** setzt keine besondere Gelenkigkeit oder Sportlichkeit voraus. Wir verbinden die einfachen, aber äußerst wirksamen Übungen mit den speziellen Yoga-Atem- und Meditationstechniken.

Erfahren Sie mehr über die Vorteile von Moscow Business Yoga auf unsere Homepage [www.moscow-business-yoga.com](http://www.moscow-business-yoga.com).



### Kontaktieren Sie uns

Anne Klein | Gründerin von Moscow Business Yoga  
E-Mail [anne.klein@moscow-business-yoga.com](mailto:anne.klein@moscow-business-yoga.com) bzw.  
telefonisch unter +7 (0)985-410 36 30.