



**FOKUS ERFOLG INNOVATION
MIT BUSINESS YOGA**



**FOKUS ERFOLG INNOVATION
MIT BUSINESS YOGA**



**FOKUS ERFOLG INNOVATION
MIT BUSINESS YOGA**

YOGA IN IHREM UNTERNEHMEN

MIT ANOUK SPIESS
DIPLOMIERTE YOGALEHRERIN

Ihre Erfolgsgeschichte mit Business Yoga, Meditation und Atemtechniken!

- Mit gezielter Entspannung den Fokus und die Effizienz steigern
- Mehr geistige Flexibilität, Inspiration und Innovation erreichen
- Stressabbau fördern, Resilienz stärken
- Weniger Ausfälle wegen Krankheit oder Überlastung
- Achtsamkeit gegenüber sich selbst, Kollegen und Kunden fördern
- Entspannten Teamgeist, verbesserte Zusammenarbeit und Kommunikation erlangen



Kontakt, Informationen bei Anouk Spiess:

www.yoga-tankstelle.ch, hello@yogatankstelle.ch, 078 662 04 96

YOGA IN IHREM UNTERNEHMEN

MIT ANOUK SPIESS
DIPLOMIERTE YOGALEHRERIN

Ihre Erfolgsgeschichte mit Business Yoga, Meditation und Atemtechniken!

- Mit gezielter Entspannung den Fokus und die Effizienz steigern
- Mehr geistige Flexibilität, Inspiration und Innovation erreichen
- Stressabbau fördern, Resilienz stärken
- Weniger Ausfälle wegen Krankheit oder Überlastung
- Achtsamkeit gegenüber sich selbst, Kollegen und Kunden fördern
- Entspannten Teamgeist, verbesserte Zusammenarbeit und Kommunikation erlangen



Kontakt, Informationen bei Anouk Spiess:

www.yoga-tankstelle.ch, hello@yogatankstelle.ch, 078 662 04 96



**FOCUS SUCCESS INNOVATION
WITH BUSINESS YOGA**

YOGA IN YOUR COMPANY

WITH ANOUK SPIESS
CERTIFIED YOGA TEACHER

Your success story with business yoga, meditation and breathing techniques!

- Increased efficiency and concentration with targeted relaxation
- Raised flexibility, inspiration and innovation
- Reduced stress, strengthened resilience
- Less sick leaves, less burn-out potential
- Increased self awareness as well as mindfulness towards colleagues and clients
- Relaxed team spirit, improved cooperation and communication



Contact, information with Anouk Spiess:

www.yoga-tankstelle.ch, hello@yogatankstelle.ch, 078 662 04 96