



Harmonie für Körper, Geist und Seele

YOGA im täglichen Leben



SHIVANI  
Yoga Studio Sylvia Hobiger

#### Yoga-Kurse in Reha-Zentren

Zur Unterstützung  
des Heilungsprozesses

#### Yoga für ManagerInnen

Zur allgemeinen Stressbewältigung,  
Burnout-Prävention

#### Yoga für SpitzensportlerInnen

Ausgleich und Unterstützung  
zum Training

#### Yoga gegen Schlafstörungen

Damit die Nacht wieder  
zur Erholung wird

#### Kurse in Unternehmen

Zur Stressbewältigung und  
zur innerbetrieblichen Harmonie

#### Yoga-Kurse privat

Individuell zugeschnittene Einzel-  
stunden im Studio oder zu Hause



## Sylvia Hobiger:

Diplomierte Yoga-Lehrerin mit viel Erfahrung



Shivani Sylvia Hobiger wurde von Paramhans Swami Maheshwarananda in die Beherrschung von speziellen, ganzheitlichen Yogatechniken eingeweiht, die es ermöglichen körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu erlangen und zu erhalten. Die dabei gewonnen Erfahrungen haben ihr Leben auf sehr positive Weise beeinflusst.

Ihr ist es ein großes Anliegen, dieses Wissen mit anderen Menschen zu teilen und positive Erfahrungen weiterzugeben.

Die diplomierte Yogalehrerin unterrichtet daher schon seit mehr als zehn Jahren Yoga an der Volkshochschule Salzburg. Seit fünf Jahren setzen auch viele MitarbeiterInnen der Lebenshilfe Salzburg auf Sylvia Hobigers Yogakurse zum Abbau von Stress und zur Vorbeugung von Burnout. Zum Kundenkreis von Sylvia Hobiger zählen auch zahlreiche ManagerInnen und KünstlerInnen.

Titelfoto: © yellowj - Fotolia.com

# YOGA im täglichen Leben



Harmonie für Körper, Geist und Seele



SHIVANI  
Yoga Studio Sylvia Hobiger

Yoga hat eine positive Wirkung auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Yoga ist somit ein wahres Wundermittel gegen Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Arbeitsstress.

## YOGA-Workshops: Die aktive Erholung

Bei Yoga-Workshops werden – nach Absprache mit den TeilnehmerInnen – spezielle Themen der Yogawissenschaft bearbeitet und eine Vertiefung in bestimmten Bereichen gefördert. Das Programm für den Workshop wird individuell erstellt und je nach Anforderung für Anfänger, Erfahrene oder Fortgeschrittene ausgerichtet. Yoga-Workshops werden sowohl für Einzelpersonen als auch Gruppen angeboten.

## Business-YOGA statt Burnout

Sie wollen zufriedener und gesündere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter? Die diplomierte Yogalehrerin Sylvia Hobiger hilft Ihnen und Ihrem Unternehmen gerne, dieses Ziel zu erreichen. Durch den Einbau von Yogakurseinheiten in den Tagesablauf Ihres Unternehmens wie z.B. am frühen Morgen, während der Mittagszeit oder auch in den frühen Abendstunden können Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gezielt entspannen. Sie können wieder neue Kraft schöpfen und fühlen sich ausgeglichen.

**Mit Business-YOGA lernen Sie mit Belastungen leichter umzugehen und Spannungen abzubauen. Ihr Betriebsklima wird sich nachhaltig verbessern. Stress-Symptome und Burnout haben so keine Chance!**



Yoga im täglichen Leben ist eine Methode, die uns auf natürliche Weise hilft, körperlich, geistig und seelisch gesund zu bleiben. Die Körper-, Atem- und Meditationsübungen sind bei „Yoga im täglichen Leben“ in acht Stufen eingeteilt. Diese führen systematisch von einfachen zu fortgeschrittenen Yoga-Techniken.



### Yoga hilft:

- Stress, Nervosität, Depressionen zu beseitigen
- flexible Muskeln und Gelenke zu erhalten
- das Immunsystem zu stärken
- den Stoffwechsel anzuregen



Egal ob man mit Yoga lernen will den Körper und Geist zu stärken, mit Stress umzugehen oder die Persönlichkeit zu entwickeln – der Nutzen von Yoga ist in jedem Fall geistige Ruhe, bessere Konzentration, Selbstvertrauen sowie Entfaltung der Spiritualität.