

Businessyoga

Sehr geehrtes RIA-Mitglied,

von den Vorzügen des Yoga haben Sie sicherlich schon einiges gehört. Es ist eine über 2000 Jahre alte Physiotherapie, es hilft gegen Stress, gibt Energie, stärkt mental und ist ein wunderbarer Ausgleich nicht nur zur sitzenden Tätigkeit, sondern auch zu Sportarten wie Laufen, Fußball, Golf etc...

Es ist ein Trend, der seit Jahren nicht abreißt und immer mehr Anhänger gewinnt. Doch haben Sie schon die Gelegenheit gehabt, Yoga selbst auszuprobieren?

In unserem [Businessyoga-Schnupperkurs](#) erfahren Sie in praktischen Übungen die Kombination der altindischen Lehre mit neuesten Erkenntnissen moderner Wissenschaft. Sie bekommen Anleitungen zu (einfachen) Übungen gegen übliche Bürobeschwerden sowie Techniken für Stressabbau und Leistungssteigerung, die Sie später in den Alltag individuell integrieren können. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit anderen RIA-Mitgliedern das sportliche und effektive Yoga – fernab der Spiritualität und des Ohms – auszuprobieren.

Der Kurs findet statt am

[Dienstag, 12. Mai 2015, 18.00 – 19.30 Uhr, im Yoga Worx-Studio,
Lütticher Str. 10, in Aachen](#)

und wird geleitet von

[Ines Bettin, Yoga- und Fitnesstrainerin](#)
(www.yogaworx.de).

Für die Probestunde braucht es keine sportlichen Vorkenntnisse, alle können mitmachen. Bringen Sie bitte sportliche Kleidung, ein Handtuch und – falls vorhanden – eine Übungsmatte mit. Wir freuen uns auf Sie!

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine **Anmeldung bis zum 4. Mai** an:
informatik@rwth-aachen.de.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr RIA-Team