



TERMINE & ORT:



SAMSTAG, 20. SEPTEMBER 2025

IN RADOLFZELL



SAMSTAG, 18. OKTOBER 2025

IN LÖRRACH



DAUER: 9:00 – 17:00 UHR



TEILNEHMERZAHL: MAX. 10 PERS.



KOSTEN: 110 € INKL. GETRÄNKE



RADOLFZELL



YOGA & RESILIENZ IM ZUSAMMENSPIEL



FÜHLEN SIE SICH OFT GESTRESST
ODER AUSGELAUGT?



MÖCHTEN SIE LERNEN, WIE SIE IHRE
INNERE BALANCE STÄRKEN UND MEHR
KRAFT ZUM HANDELN GEWINNEN
KÖNNEN?

DANN IST UNSER WORKSHOP GENAU DAS
RICHTIGE FÜR SIE!

Wir verbinden Yoga und Resilienz-Techniken, um
Ihnen einfache, aber wirkungsvolle Methoden für
mehr Klarheit, Gelassenheit und „Kraft-volles“
Handeln zu vermitteln.



LERNEN, IN DER BALANCE ZU
BLEIBEN



INNERE STÄRKE KULTIVIEREN

WORKSHOP FÜR MENTALE UND KÖRPERLICHE WIDERSTANDSKRAFT

RESILIENZ & YOGA
EINE IDEALE ERGÄNZUNG



SAMSTAG, 18. OKTOBER 2025
IN LÖRRACH

EINE KOOPERATION VON
YOGASTUDIO BAUER, RADOLFZELL &
COACHING STEFANIE SPROß, LÖRRACH





WAS IST UNSER GEMEINSAMES ZIEL?

- ✓ Ein inspirierender Tag voller Bewegung, Achtsamkeit und Reflexion
- ✓ Einfache Yoga-Praxis zur Stärkung der inneren und äußeren Haltung
- ✓ Praktische Resilienztechniken für mehr Ruhe und Kraft zum Handeln
- ✓ Selbstreflexion & Werkzeuge für den Alltag
- ✓ Gemeinsamer Austausch in einer wertschätzenden Atmosphäre



IHRE TRAINERINNEN:



BIRGIT BAUER

Yoga-Lehrerin, Dipl. Sport-Pädagogin,
Expertin für Yoga und Psyche



STEFANIE SPROß

Resilienztrainerin, personal & business
coach, Betriebswirtin und Mediatorin



✨ HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?



ANMELDUNG:

INFO@RESILIENCE-SPROSS.DE

ODER

YOGASTUDIO.BAUER@GMX.DE



FRAGEN?

RUFEN SIE UNS GERNE AN:

0151 404 767 00

(COACHING STEFANIE SPROß)

ODER

07732 / 943282

(YOGASTUDIO BAUER)



WEITERE INFOS AUF: [WW](http://WW.COACHING-SPROSS.DE)

[W.COACHING-SPROSS.DE](http://WW.COACHING-SPROSS.DE) ODER

[WW W.YOGA-STUDIO-BAUER.DE](http://WW.W.YOGA-STUDIO-BAUER.DE)

„Der Mensch kann die Umstände schaffen, nicht umgekehrt.“ (Heinz Grill)