

Personal Training

Erfahrung macht den Unterschied
Experience makes the difference
Experiencia hace la diferencia

worldwide

jünger
entspannter
fitter

fab

15 MINUTEN
KONZEPT



Und das mit nur 15 Minuten Zeitaufwand JEDEN Tag
(ja, auch Sonn- und Feiertags)!

So können Sie mit Spaß bis ins hohe Alter gesund
und aktiv bleiben.

Ich zeige Ihnen oder Ihren Mitarbeitern wie!

Das Konzept basiert auf **Yoga** ohne dessen
esoterischen Überbau und auf einfach erlernbaren
und effektiven Übungen in Kombination mit einer
Technik, die Sie so tief atmen lässt, wie Sie es noch
nie erlebt haben.

Lernen Sie, Ihren Atem als wichtigstes Werkzeug
zu erkennen, zu nutzen und positiv einzusetzen um
folgendes zu erreichen:

Es gibt über 4.876 Formen des Yoga mit jeweils
tausenden von Übungen. Ich habe daraus 8
physiotherapeutisch sinnvoll aufeinander folgende
Übungen in **einem neuen eigenen Sonnengruß**
zusammen gestellt, basierend auf **Yoga, Pilates** und
klassischer Physiotherapie.

Diese Übungen werden Sie in Ihrem individuellen
Atemrhythmus durchlaufen und erlernen.

Profitieren Sie von meiner über 30-jährigen
Berufserfahrung. Bereits 2006 eröffnete ich mit
Ursula Karven und Kimberly Steeb das erste
Yogastudio „YogaYou“ auf Mallorca.

Auch ausgebildete **Yoga-Lehrer** und **Atemtechnik-
Spezialisten** sind herzlich willkommen.

Sie werden überrascht sein!

In einem 2-3 tägigen bzw. 10-12-stündigen
Workshop zeige ich Ihren Mitarbeitern wie Sie dieses
Konzept erlernen, anwenden und weiter vermitteln
können.

STRESSABBAU
ANTI-AGING
MUSKELAUFBAU
BALANCE DER PSYCHE
FESTERES BINDEGEWEBE

Frank-André Berkel

C/Guillem Diaz Plaja 3a
07015 San Agusti/Cala Major
Mallorca
Ph: +34 620 929424

Email: info@personaltraining-mallorca.com
www.personaltraining-mallorca.com

**BASIC-
WORKSHOP
1.485 EUR**