

+++ 10 € - YOGA-ENTspannungsgutschein für SIE als Kundin/ Kunde von Baan Boa +++

Liebe Kundin, lieber Kunde von Baan Boa Massage,

Thai-Massage und YOGA – Welch wunderbare, verheißungsvolle Verbindung!

Zu Baan Boa Massage und zu GANDIVA YOGA kommen Menschen, denen ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit am Herzen liegt und die dabei gerne mit allen Sinnen genießen. Darüber hinaus ist es den Kunden wichtig, sich in wirklich kompetente Hände zu begeben und in einem besonders schönen Ambiente zu ENTspannen.

Und genau dieser Anspruch an uns hat uns zu Kooperationspartnern aus Überzeugung werden lassen. Bei Baan Boa und GANDIVA YOGA stehen Sie als Kunde im Mittelpunkt.

GANDIVA YOGA ist seit 2010 mit einer eigenen YOGA-Lounge in Mönchengladbach beheimatet. Hinter historischer Fassade erstreckt sich ein 120 m²-großer YOGA-Bereich, der sich in einen alten Teil von 1888 mit opulenter Stuckdecke und 4,20 m Deckenhöhe öffnet und in einen unmittelbar angeschlossenen neueren Teil mit Blick in den Garten übergeht.

Mein Name ist Ute Schwartz und ich stehe für GANDIVA YOGA. Nachdem ich rund 20 Jahre im Marken- und Marketingmanagement der Hotellerie die Werbung für rund 400 Hotels gemacht habe, bin ich 2007 ausgestiegen. YOGA war mir in vielen herausfordernden privaten und beruflichen Situationen zur wertvollen Balancierstange im Drahtseilakt Leben geworden. Und diese Lebensphilosophie sollten nun möglichst viele Menschen kennenlernen. Eine SINNVolle Aufgabe, die meine Zukunft sein sollte.

Nach 4 Jahren Ausbildung, europaweiter Anerkennung als Yoga-Lehrerin, vielen Fortbildungen und ganz viel Herzblut & Empathie war es soweit. Und ich habe es keine Sekunde bereut, meinen ‚Erstberuf‘ an den Nagel gehängt zu haben.

Warum GANDIVA YOGA?

- Professioneller Unterricht in kleinen Gruppen
- Edels Wohlfühlambiente
- Personal-Training und Gruppenunterricht mit max. TeilnehmerInnen
- Offene Küche als Treffpunkt für Gespräche, Austausch & Tee
- Attraktive Workshops
- Frischer Ingwertee, Wasser und eine Nussauswahl kostenlos
- GANDIVA YOGA unterstützt caritative Einrichtungen

Für wen ist YOGA geeignet?

Oft höre ich „Ach, ich bin zu unbeweglich für YOGA!“.

JEDER kann YOGA praktizieren. Jede Altersgruppe, Frauen und Männer, ob gesund & fit oder mit körperlichen Einschränkungen, ob schlank oder ‚mit Pölsterchen‘.

Warum YOGA?

Yoga vermag Ruhe in unser allgegenwärtiges Gedankenkarussell, Schwung, Beweglichkeit und Leichtigkeit in unser Leben und gesundheitsfördernde Impulse in unseren Körper zu bringen. Yoga verhilft im ersten Schritt zu einem besseren Körpergefühl. Sie fühlen sich leichter, beweglicher. Ausgelöst zum Beispiel durch eine bessere Durchblutung der Organe („Schwammeeffekt“) in den Körperhaltungen (Asanas), die Aktivierung von Drüsenfunktionen, das „In-Schwung-Bringen“ des Stoffwechsels, die konzentrierte Arbeit mit der Wirbelsäule, die Kräftigung des Atems, Energie-Erzeugung und –Lenkung, Entspannungsphasen, Meditation.

Unser Lebensrhythmus sieht einen ausgeglichenen Wechsel zwischen Aktivität und Ruhephasen vor. Gerät dieser Rhythmus aus dem Gleichgewicht, leiden Gesundheit und Psyche. Yoga steuert diesem Ungleichgewicht entgegen.

Auf der körperlichen Ebene führt Entspannung zum Abbau von Stresshormonen, zur Ausschüttung von Glückshormonen, die Produktion von Botenstoffen im Gehirn wird angeregt. Das Herz-Kreislauf-System kommt zur Ruhe. Das Immunsystem wird aktiviert.

Auf geistiger Ebene machen sich innere Ruhe und Ausgeglichenheit bemerkbar.

Probieren Sie es aus!

Einfach mit dem 10 € - Gutschein, den Sie bei Ihrem Besuch bei Baan Boa Massage erhalten haben, in die GANDIVA YOGA-Lounge kommen und wir schauen gemeinsam, wie Sie den Gutschein am besten für sich einsetzen können; welches YOGA-Package am besten für Sie geeignet ist.

Sie suchen noch ein SINNVolles Geschenk?! Einfach direkt bei Baan Boa Massage einen GANDIVA YOGA-Gutschein kaufen und einem lieben Menschen eine Freude machen!

Weitere Infos über GANDIVA YOGA entnehmen Sie bitte www.gandivayoga.de.

Ich freue mich auf Sie!

Eine ENTspannte Zeit wünscht

Ute Schwartz

GANDIVA YOGA

Regentenstraße 49 im Gründerzeitviertel Mönchengladbachs