



Sonja Ruprah ist Inhaberin des Yours! Gesundheitsinstitutes. Sie trainiert seit 1997 Führungskräfte und Geschäftsführer renommierter Wirtschaftsunternehmen als Personal Coach und verhilft ihnen zu einem stressfreien und gesunden Leben.

Sonja Ruprah zeigt Ihnen mit **BODYMANAGEMENT** wie's geht.

Sonja Ruprah zeigt mit kurzen, prägnanten und effektiven Übungen, dass Bewegung ein echtes Erlebnis ist. Mit Witz, Charme und Motivation erlernen Sie in kurzen Schritten Ihren Körper sinnvoll zu benutzen.

BODY MANAGEMENT ist ein Training, mit dessen Technik Sie in kürzester Zeit das Beste aus Ihrem Körper holen. Eine Haltung, die Ihre Ausstrahlung wirken lässt und gleichzeitig, so ganz nebenbei, auch noch Ihren Körper trainiert.

Sonja Ruprah steht während des gesamten Kongresses für Einzelcoachings zur Verfügung.

BODY MANAGEMENT – Die Entspannung Im Einzeltraining

Sie liegen entspannt auf Ihrer Matte und genießen die sanften Hebe- und Drehbewegungen durch Ihren ganzen Körper. Schon nach den ersten 5 Minuten können Sie spüren wie Ihre Schultern sich entspannt in die Matte schmiegen, wie Ihre Lendenwirbelsäule loslässt und Sie tiefer atmen.

Nach 25 Minuten sind Sie vollkommen entspannt und können selbst im Stehen eine deutliche Verbesserung Ihrer gesamten Körperhaltung wahrnehmen.

- Spürbarer Stressabbau
- Verbesserte Körperhaltung
- Langanhaltende Ergebnisse

Frühspport

45 Minuten BODY MANAGEMENT Power Training

effektiv, belebend und langanhaltend

Ein bewegter Morgen verspricht einen erfolgreichen Tag.

Wake Up Übungen bringen Ihren Kreislauf auf Touren. Dann ein wenig Bauchmuskeltraining für eine kraftvolle Mitte und ein paar wunderschöne Liegestütz um so auch den gesamten Körper zu stützen. Natürlich made by BODY MANAGEMENT.

Danach noch ein wenig Entspannung und Dehnung geben den richtigen Energie Kick für den Tag.



Kontakt

Yours! Institut für gesunde Bewegung

Hauptstraße 224
2392 Sulz im Wienerwald

Tel.: 02238/20309
e-mail: info@yours.co.at
www.yours.co.at
www.ruprah.com