

RESET8

Das Mikro-Regenerationsprogramm
für belastete Teams.

Weniger Rücken- und
Nackenschmerzen.
Mehr Energie und
Leistungsfähigkeit.

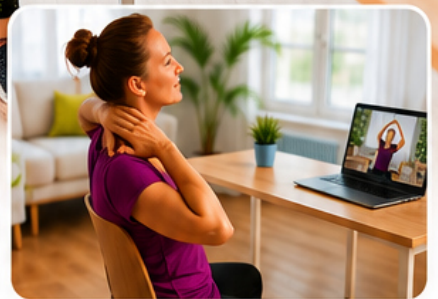
8 kompakte Live-Impulse per Zoom –
direkt am Arbeitsplatz.

Für mehr Wohlbefinden, Konzentration
und einen gesunden Arbeitsalltag.



Jeden Donnerstag

25 Minuten für
mehr Gesundheit
und Energie.



Weniger Beschwerden

Gezielte Übungen lösen
Spannungen in Rücken,
Nacken und Schultern.



Mehr Energie

Aktivierende Bewegungen
und Atemtechniken bringen
neue Kraft in Ihren Tag.



Mehr Fokus

Bessere Konzentration
durch Entlastung und
mentale Klarheit.



Bessere Regeneration

Wirkungsvolle Mikro-Breaks
entspannen das Nervensystem
und fördern erholsamen Schlaf.

DAS ERWARTET IHR TEAM

- ✓ 8 Live-Termine à 25 Minuten per Zoom – immer donnerstags
- ✓ Gezielte Übungen gegen Nacken- und Rückenverspannungen
- ✓ Atem- und Entspannungstechniken für mehr Ausgeglichenheit
- ✓ Einfach umsetzbar im Arbeitsalltag
- ✓ Flexibel teilnehmen: Immer wenn's passt
Mit oder ohne Kamera – anonym und bequem



Für alle geeignet – auch bei körperlichen Einschränkungen.
Ideal für Einsteiger und Vielsitzer.



TERMINE

8 Termine jeweils donnerstags
von 13:00 bis 13:25 Uhr

- 13.08.2026
- 20.08.2026
- 27.08.2026
- 03.09.2026
- 10.09.2026
- 17.09.2026
- 01.10.2026
- 08.10.2026

(Am 24.09. kein Online-Yoga)



PREISE

8 Termine für Ihr
gesamtes Unternehmen
Unbegrenzte Teilnehmerzahl

Unternehmen < 50 Mitarbeitende
490,- €

Unternehmen 50 – 250 Mitarbeitende
690,- €

Unternehmen 251 – 750 Mitarbeitende
890,- €

Unternehmen > 750 Mitarbeitende
1.290,- €



Interesse? Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

Ich sende Ihnen gern ein Ankündigungsblatt für Ihre interne Kommunikation.



Katrin Streich

Expertin für alltagstaugliche
Regeneration und gesunde
Leistungsfähigkeit



katrin@pura-vidya.de



0173 – 53 00 640



www.pura-vidya.de

