Yoga, Deep Rest & Nervensystem-Regulation

für moderne Arbeitswelten



Portfolio

JANICE ALLERMANN



**für Unternehmen, die verstehen,
dass Stressabbau, Regeneration
und Nervensystem-Regulation
kein “nice to have” sind,**

sondern essentieller Teil einer gesunden
Arbeits- & Unternehmenskultur



Stress

mentale Belastung

Bildschirmarbeit

Erschöpfung

Reizüberflutung

moderne Regenerations- & Nervensystemformate schaffen genau hier einen Ausgleich

Signature Experience

Deep Rest & Sound Experience

Yoga, Tiefenentspannung & Nervensystem-Regulation für moderne Teams

Eine immersive Regnerationserfahrung mit Yoga, sanften Entspannungstechniken & Atmung und beruhigenden Klangwelten aus Gong, Crystal Bowls & weiteren Sound-Elementen.

→ **Entwickelt als bewusster Gegenpol zu Stress, mentaler Dauerbelastung und hoher Reizdichte.**



Workshop

Nervensystem-Reset Workshop

Stressregulation & bewusste Pausen im Arbeitsalltag

Ein interaktiver Workshop rund um Stress, Nervensystem-Regulation und mentale Balance. Ergänzt durch praktischen Übungen, Atemtechniken und moderne Entspannungsimpulse.

Vermittelt Wissen & praktische Regulationstechniken für einen achtsamen Umgang mit Stress.



Movement Sessions

Office Recharge Sessions

Yoga, Mobilität & bewusste Entlastung zu sitzender Bildschirmarbeit

Aktive dynamische und/oder ruhige entspannende Yoga- & Bewegungssequenzen kombiniert mit bewusster Atmung. Mit Fokus auf körperlicher Entlastung und neuer Energie.

→ **Entwickelt als Ausgleich zu langem Sitzen, Bildschirmarbeit & Verspannungen.**



Flexible Formate für moderne Unternehmen & Teams

Geeignet für:

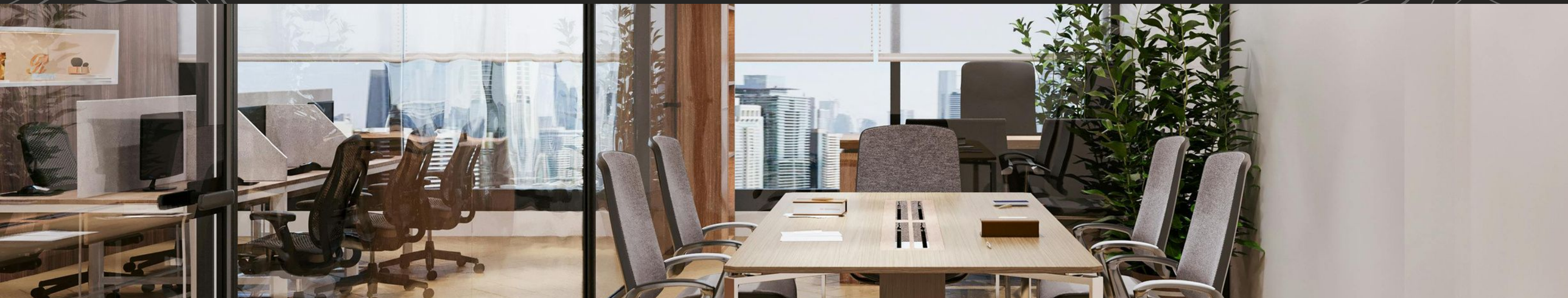
- Health Days
- Team Events
- Offsites & Retreats
- Mental Health Wochen
- Leadership Events
- bewusste Pausenformate

Formate:

- individuell abgestimmte Formate
- ab 30 min bis mehrtägige Events
- kleine & große Gruppen
- vor Ort im Unternehmen oder externe Location

Teilnahme:

- keine Vorerfahrungen notwendig
- für unterschiedliche Level & Bedürfnisse geeignet
- zugänglich & inklusiv
- Fokus auf Regeneration statt auf Leistung





über Janice

Ich begleite Menschen durch moderne Yoga-, Klang- & Regenerationsformate mit Fokus auf Nervensystem-Regulation, Stressabbau und Tiefenentspannung.

Mit einem Hintergrund in Yoga & Nervensystem-Arbeit, Systemisches Coaching & Psychologische Beratung sowie Klang & moderne Stressregulation entwickle ich immersive Erlebnisse für Unternehmen, Teams & besondere Events.

Schwerpunkte:

- Deep Rest & Klang
- Nervensystem-Regulation
- Yoga & Mobilität
- Team Experiences



bekannt für moderne Deep-Rest & Klangformate an außergewöhnlichen Locations in Bremen

ausgewählte Kooperationen & Locations:

- Johann Jacobs Haus
- botanika Bremen
- Radisson blu Hotel Bremen
- uvm.

“Regeneration & ein reguliertes Nervensystem sind kein Luxus, sondern wichtige Grundlage für gesunde Menschen & Teams.”

gerne entwickle ich ein passendes Format für Ihr Team:

Janice Allermann, Bremen

hallo@janice-yoga.de

+49 1575 3193274

www.janice-yoga.de/corporate

