

YULIIA RETTENSTEINER

Yoga · Pilates · Breathwork & Pranayama · Meditatives Zeichnen

Corporate Wellbeing FÜR IHR TEAM

Ich verbinde Bewegung, bewusste Atmung, Entspannung und Kreativität in modernen Wellbeing-Formaten für Unternehmen.

Ein besonderer Fokus liegt auf Rücken, Hüften und Mobilität – genau den Bereichen, die durch langes Sitzen und den Büroalltag oft besonders beansprucht werden. Gezielte Bewegung, Mobilisation und Dehnung helfen, den Körper wieder beweglicher und leichter werden zu lassen. Nach den Einheiten fühlen sich Körper und Geist spürbar entspannter, leichter und voller neuer Energie.

Yoga, Pilates, Pranayama & Breathwork sowie meditative und kreative Methoden können als einzelne Sessions, Workshops oder regelmäßige Programme direkt in Ihrem Unternehmen durchgeführt werden.

MEINE QUALIFIKATIONEN



740 Std. Yoga-Ausbildung
Yoga-Lehrerin



Sivananda Yoga



Vinyasa Yoga



Pilates Training



Breathwork & Pranayama



Meditation & Mantra



Neurographik-Spezialistin
Meditatives Zeichnen



Deutsch · Englisch



Yuliia Rettensteiner



yuliia.rettensteiner@gmx.at



+43 665 657 42 812



www.yuliia-rettensteiner.at



@rettensteiner.yuliia

HEALTHY BREAKS



01

UNTERKÖRPER STÄRKEN

30 MIN

Gezielte Übungen für Beine, Gesäß, Hüften und unteren Rücken. Fördern Beweglichkeit, Stabilität und entlasten nach langem Sitzen.

Beine
Gesäß
Hüften
Unterer Rücken
Stabilität
Mobilität



02

OBERKÖRPER ENTSPANNEN

30 MIN

Effektive Übungen für Nacken, Schultern, oberen Rücken und Arme. Lösen Verspannungen, verbessern die Haltung und bringen mehr Leichtigkeit in den Arbeitsalltag.

Nacken
Schultern
oberer Rücken
Arme
Haltung
Beweglichkeit



03

GANZER KÖRPER AKTIV

30 MIN

Ein dynamisches Ganzkörper-Programm mit Mobilisation, Kräftigung und Stretching. Aktiviert den Körper, steigert die Energie und sorgt für ein besseres Wohlbefinden.

Ganzkörper
Mobilität
Kraft
Beweglichkeit
Energie
Entspannung



04

ATEM & FOKUS

30 MIN

Bewusste Atemtechniken für mehr innere Ruhe, klare Konzentration und neue Energie. Eine kurze Pause, die hilft, Stress abzubauen und mit frischem Kopf weiterzuarbeiten.

Atemtechniken
Entspannung
Konzentration
Stressabbau
Mentale Klarheit
Neue Energie

Option 2 - Full Formats

YOUR WELLBEING FOR YOUR TEAM

6 Formate für Ihr Team

01

YOGA SWEET ESCAPE

60 MIN

Fließende Yoga-Sequenzen verbinden Bewegung und Atmung, stärken den Körper, verbessern die Beweglichkeit und lösen Verspannungen. Abwechslungsreiche. Einheiten mit dynamischen und kräftigenden Elementen sowie entspannendem Ausklang.

Yoga Flow
Kraft
Mobilität
Stretching
Entspannung

02

YOGA MINI RETREAT

90 MIN

Yoga Flow, Pranayama und Mudras verbinden sich mit Meditation, Mantras und meditativen Klängen. Eine kraftvolle und zugleich ausgleichende Praxis – mit aktiven Elementen, ruhigen Sequenzen und einem entspannenden Abschluss.

Pranayama
Mudras
Yoga Flow
Mantras
Meditation
Meditative Klänge
Shavasana

03

PILATES REVIVAL

60 MIN

Ein aktivierendes Ganzkörpertraining mit Fokus auf Körpermitte, Stabilität und kontrollierte Bewegung. Stärkt Bauch, Rücken, Beine und Gesäß, verbessert Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein.

Core
Stabilität
Mobilität
Körperbewusstsein

04

BODY RECHARGE

75 MIN

Eine dynamische Kombination aus Yoga und Pilates. Fließende Yoga-Elemente treffen auf kräftigende Sequenzen für Core, Rücken und Beine. Für mehr Kraft, Mobilität, Energie und Balance – ideal für einen aktiven Ausgleich im Arbeitsalltag.

Yoga Flow
Pilates
Core
Mobilität
Stretching
Balance

05

BREATH JOURNEY

30–45 MIN

Eine bewusste Reise durch verschiedene Atemtechniken. Pranayama und Breathwork mit ausgewählten Mudras und Meditation fördern Fokus, innere Ruhe und neue Energie. Die Praxis kann beruhigend oder aktivierend gestaltet werden – je nach Bedarf der Gruppe.

Pranayama
Breathwork
Mudras
Meditation
Meditative Klänge

06

CREATIVE RITUAL

120 MIN

Meditatives Zeichnen mit neurographischen Linien. Durch die verbindenden Linien entstehen neue neuronale Verbindungen und frische Perspektiven. Der kreative Prozess eröffnet neue Ideen und Möglichkeiten und fördert Entspannung und Fokus. Jede Person zeichnet für sich – Persönliches muss nicht geteilt werden.

Neurographische Linien
Kreativität
Neue Perspektiven
Fokus
Entspannung

YOGA & MOVEMENT

60 MIN.

Ganzheitliche Yoga- und Bewegungseinheiten für mehr Wohlbefinden, Konzentration und Energie im Arbeitsalltag.

Einzeltermin € 120

1 × 60 Min.

4er-Paket € 400

4 × 60 Min. (€ 100 pro Einheit)

10er-Paket € 900

10 × 60 Min. (€ 90 pro Einheit)

20er-Paket € 1.600

20 × 60 Min. (€ 80 pro Einheit)



HEALTHY BREAKS

30 MIN.

Kompakte Bewegungspausen für verschiedene Teams und Gruppen im Unternehmen.



Empfohlene Gruppengröße: bis zu 6 Personen



EINZELBUCHUNG

1 × 30 Min. € 80

REGELMÄSSIG BUCHEN

4 × 30 Min. € 280

10 × 30 Min. € 650

MEHRERE BREAKS AN EINEM TAG

2 × 30 Min. € 120

3 × 30 Min. € 150

4 × 30 Min. € 180

Ideal für mehrere Teams oder Gruppen im Unternehmen.

BEISPIEL

09:00–09:30 Gruppe 1

09:40–10:10 Gruppe 2

10:20–10:50 Gruppe 3

11:00–11:30 Gruppe 4

YULIIA RETTENSTEINER

Yoga · Pilates · Breathwork & Pranayama · Meditatives Zeichnen

Kontakt

ICH FREUE MICH AUF DEINE NACHRICHT!



WEBSITE

www.yuliia-rettensteiner.at

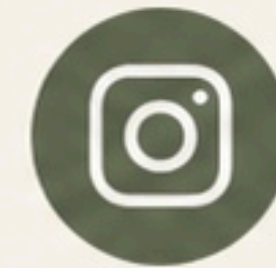
Alle Angebote, aktuelle Termine
und weitere Informationen.



E-MAIL

yuliia.retteneiner@gmx.at

Fragen, Anfragen
oder Kooperationen.



INSTAGRAM

[@rettensteiner.yuliia](https://www.instagram.com/rettensteiner.yuliia)

Einblicke, Inspiration
und Aktuelles.



TELEFON

+43 665 657 42812

Auch per WhatsApp
erreichbar.



Ich freue mich von dir zu hören! ♥

YOGA
PILATES
BREATHWORK
CREATIVITY