

Gesundheit, die verbindet.

Ein gesunder Arbeitsalltag beginnt mit kleinen Veränderungen und Freude an Bewegung. Mit meinen individuellen Gesundheitsangeboten unterstütze ich Unternehmen dabei, Bewegung, Entspannung und Wohlbefinden in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Was mir wichtig ist:

- Persönliche Betreuung
- Bewegung mit Freude
- Angebote für unterschiedliche Fitnesslevel
- Individuelle Lösungen für Ihr Unternehmen

Mit 26 Jahren Erfahrung in Gesundheit, Ernährung und Körperfiness begleite ich Sie und Ihre Mitarbeiter auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Lassen Sie und gemeinsam aktiv werden!



Ich bin **Krissi**. Kristina Soester
**Yogalehrerin, Rücken- und
Personal Fitness Trainerin.**
Aquafitness und
Nordic Walking Instructor,
Ayurveda- & Ernährungsberaterin.
Meine Basis: **Physiotherapeutin.**

26 Jahre Erfahrung für Ihre
Gesundheit, Ernährung und
Körperfiness.

Interesse geweckt?
+49 151 412 88 377
krissi@yogalounge-hygge.de


YogaLoungeHygge

WWW.YOGALOUNGE-HYGGE.DE


YogaLoungeHygge



**Gesundheitsförderung
für Unternehmen
in Nordfriesland**

Fit im Job. Stark im Team.



Nordic Walking

Nordic Walking ist ein effektives Ausdauertraining für den ganzen Körper und bietet einen idealen Ausgleich zum Berufsalltag. Ihre Mitarbeiter lernen die richtige Technik, eine gesunde Körperhaltung und den gezielten Einsatz der Stöcke. Gemeinsam trainieren wir an der frischen Luft am Deich oder im Wald.



Aquafitness

Aquafitness ist ein effektives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Der natürliche Wasserwiderstand stärkt die Muskulatur, fördert die Ausdauer und ermöglicht ein gelenkschonendes Training. In angenehmer Wassertiefe von 1,30 m und bei wohltuenden 32 °C trainieren Ihre Mitarbeiter in entspannter Atmosphäre.

Wo? Im Reha-Zentrum Westküste, Husum



Hatha Yoga

Hatha Yoga verbindet bewusste Atemtechniken, Körperhaltungen (Asanas) und Meditation bzw. Entspannung. Die Übungen fördern die Beweglichkeit, stärken das Körperbewusstsein und können helfen, Stress abzubauen. Die individuell abgestimmten Einheiten bieten Ihren Mitarbeitern eine wohltuende Pause vom Berufsalltag. Sie schaffen Raum zum Durchatmen, zum Loslassen und zum Sammeln neuer Kraft.



Yin Yoga

Yin Yoga lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen. Sanft gehaltene Yogapositionen sprechen besonders die Faszien und die Beweglichkeit an und fördern die bewusste Körperwahrnehmung. Ergänzende Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Traumreisen und Atemübungen schenken wohltuende Ruhe und Erholung.

Habe ich Ihr Interesse geweckt?

+49 151 412 88 377

krissi@yogalounge-hygge.de



Rücken Kompass

Ein starker Rücken für einen gesunden Arbeitsalltag

Langes Sitzen, einseitige Belastungen und Bewegungsmangel können den Rücken beanspruchen. Gezielte Rückenfitness stärkt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und unterstützt eine gesunde Körperhaltung.

Wussten Sie schon?

Bis zu 600 € pro Mitarbeiter und Jahr ist steuerfrei für Gesundheitsförderung!

Nach § 3 Nr. 34 EStG können Arbeitgeber unter bestimmten Voraussetzungen bis zu 600 € jährlich pro Mitarbeiter steuerfrei für qualifizierte Maßnahmen der Gesundheitsförderung einsetzen. Ihre Chance, in die Gesundheit Ihres Teams zu investieren!

Meine bei der ZPP gelisteten Präventionskurse bieten Ihnen eine qualitätsgesicherte Grundlage für Ihre betriebliche Gesundheitsförderung. Gerne berate ich Sie persönlich zu den Möglichkeiten für Ihr Unternehmen.

Montag ab 18. Januar 2027:

60 Min. Präventionskurs Aquafitness*

immer um 14:30 Uhr oder 15:45 Uhr

Wo? **Reha Zentrum Westküste, Husum**

Dienstag ab 1. Dezember 2026:

75 Min Präventionskurs Hatha Yoga*

immer um 16:30 Uhr

Wo? **Am Kurshaus 27, auf Nordstrand**

Mittwoch ab 25. November 2026:

90 Min Präventionskurs Yin Yoga*

immer um 16:30 Uhr

Wo? **Am Kurshaus 27, auf Nordstrand**

Mittwoch ab 2. Dezember 2026:

75 Min Präventionskurs Hatha Yoga*

immer um 19:15 Uhr

Wo? **Gemeindehaus Horstedt Uns Huus**

Dorfstraße 6, Horstedt

Donnerstag ab 26. November 2026:

60 Min Präventionskurs Aquafitness*

14:15 Uhr oder 15:30 Uhr

Wo? **Reha Zentrum Westküste, Husum**

Präventionskurs Nordic Walking

Bei Interesse wende dich gern an mich!

*alle Präventionskurse sind bei der ZPP gelistet und werden von den gesetzl. Kassen bezuschusst.

Hü, ich bin Krissi!



Ich bin **Krissi**.

Kristina Soester aus Wobbenbüll

Yogalehrerin

Personal Fitness Trainerin.
Aquafitness und Nordic Walking
Trainerin

Beraterin für

Ayurveda & gesunde Ernährung.

Meine Basis: Physiotherapeutin.

Anmelden & informieren

+49 151 412 88 377

krissi@yogalounge-hygge.de


YogaLoungeHygge

WWW.YOGALOUNGE-HYGGE.DE


YogaLoungeHygge



SCAN ME



PRÄVENTIONSKURSE
Hatha & Yin Yoga,
Aquafitness &
Nordic Walking

Für die Waterkant