

## **Yoga allgemein:**

Yoga ist eine Lehre mit langer Tradition, bei der die Einheit von Körper und Seele im Mittelpunkt steht.

Die Asanas (Körperstellungen) dienen dazu, den Energiefluss im Körper anzuregen und ihn dadurch kraftvoll und geschmeidig zu machen.

Zugleich kommen die Gedanken zur Ruhe und es wird möglich im Hier und Jetzt zu sein und zu entspannen.

## **Yoga im Betrieb:**

Ob vor oder nach der Arbeitszeit oder als aktive Mittagspause, Yoga lässt sich gut in den Arbeitstag integrieren.

Das ganzheitliche Kursangebot richtet sich an alle,

- die oft unter Stress und Druck stehen
- Entspannung suchen
- die wieder körperliche und seelische Kraft und Balance finden wollen.

Wir praktizieren einfache und sanfte Übungen, die sich auch für Anfänger und ältere Mitarbeiter eignen.

Stundenabfolge:

- Kurze Ankomm- und Aufwärmphase
- Körper- und Atemübungen
- Tiefenentspannung (Körperreise, Meditation)

## **Wirkung zusammengefasst:**

### **auf körperlicher Ebene**

- durch Stärkung der Muskulatur und des gesamten Bewegungsapparats werden z.B. Bandscheibenvorfälle vorgebeugt, was lange Arbeitsausfälle verhindert
- Häufige Beschwerden wie Kopfschmerzen und Rückenschmerzen werden eliminiert
- das Immunsystem wird verbessert, dadurch ist der Körper weniger anfällig für Krankheiten

### **auf mentaler Ebene**

- das fokussierte Üben verbessert die Konzentrationsfähigkeit
- die beim Yoga praktizierte Atmung fördert die Durchblutung - was sich z.B. positiv auf die die Kreativität auswirkt
- ein positiveres Körpergefühl weckt Motivation und Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Ruhe und somit bessere Stress- und Konfliktbewältigung
- das Gemeinschaftsgefühl wird durch die gemeinsame Praxis gefördert

## **Mein Angebot:**

### **„Sunrise“- Einheit:**

Yoga am Morgen soll den Betriebsangehörigen die Möglichkeit bieten ihren Organismus mit Körperübungen (Asanas) auf sanfte Weise zu aktivieren, zu öffnen und zu kräftigen, die Sinne zu stimulieren und den Geist durch Atemübungen und meditative Phantasie Reisen zu zentrieren. Die Körperübungen sind anregend für den Kreislauf, aber nicht zu herausfordernd.

Dadurch sollen die täglichen Belastungen des beruflichen Alltags leichter bewältigt werden und die Freude und Motivation, Konzentration und Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Das Immunsystem wird dabei gestärkt, Haltungsschäden, Rückenbeschwerden, Verspannungen und Kopfschmerzen, bedingt durch einseitige Belastungen, sollen aufgelöst werden.

### **„After Work“-Einheit:**

Yoga am späten Nachmittag soll nach erfolgter Arbeitsleistung die verdiente Ruhe und Regeneration wieder bringen.

Durch gezielt eingesetzte sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen lösen sich Verspannungen, die sich im Laufe eines anstrengenden Tages aufbauen.

Die MitarbeiterInnen finden innere Ruhe und Ausgeglichenheit und tanken neue Energie und Kraft für Körper und Geist, die Ihnen ermöglicht Ihre eigenen Stärken auch in der Freizeit voll zu entfalten.

Kosten für 10 Einheiten: ab 1150,- Euro