

- Praxis für Physiotherapie
- Yoga und mehr

BUSINESS YOGA

Warum Yoga?

Seit einigen Jahren mehren sich die Nachrichten über Krankheiten am Arbeitsplatz, allen voran Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule und stressbedingte Symptome. Neben der Behandlung dieser Krankheiten ist es essentiell, präventive Arbeit zu leisten, um einer Erkrankung vorzubeugen. Hier bietet Yoga einen ganzheitlichen Ansatz, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Wann sollte Yoga ausgeübt werden?

Wichtig für den Erfolg des Programms ist, dass der Mitarbeiter die Yogastunde wahrnehmen kann, ohne auf seine Pausenzeiten verzichten zu müssen. Zudem sollte wie bei jeder körperlichen Aktivität beachtet werden, dass diese nicht direkt nach einer Mahlzeit erfolgen sollte. Es bieten sich vor allem die Nachmittagsstunden an, da hier der Körper sich in einem ersten Leistungstief befindet und mit Yoga regeneriert werden kann.

Wie ist der Ablauf einer Yoga Stunde?

Der Ablauf gliedert sich im Allgemeinen wie folgt:

- Anfangsentspannung
- Atemübungen
- Körperübungen (sog. Asanas)
- Tiefenentspannung

Muss Sportkleidung mit an den Arbeitsplatz gebracht werden?

Nein, dies ist bei Business Yoga nicht notwendig. Die Übungen sind darauf ausgelegt, dass sie ohne Sportkleidung durchführbar sind. Das heißt, Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können in ihrer gewohnten Arbeitskleidung teilnehmen. Zudem können viele Übungen auch im Sitzen

erfolgen, sodass die einzige Voraussetzung für Business Yoga in Ihrem Unternehmen ein Raum ist, in dem die teilnehmenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Platz finden. Dies kann beispielsweise ein Konferenzraum sein.

Was bietet Business Yoga für Ihr Unternehmen?

Yoga steigert die Konzentrationsfähigkeit und damit die Effizienz Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Zudem stärkt es die Motivation und den Teamgeist der Belegschaft und wirkt sich somit fördernd auf das Betriebsklima aus. Im Ergebnis können sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber von den Vorteilen eines Yoga Kurses profitieren.

Was gibt es noch zu wissen?

Im Business Yoga Bereich hat es sich bewährt, dass sich Arbeitnehmer und Arbeitgeber gemeinsam über Ort, Zeit und Kosten verständigen. In der Regel werden die Kosten hälftig zwischen den Parteien aufgeteilt. Der Arbeitnehmer hat zudem die Möglichkeit, einen Anteil der Kursgebühren bei seiner Krankenkasse geltend zu machen, unter der Voraussetzung, dass er an 80% der Yoga-Stunden teilgenommen hat.

Habe ich Ihr Interesse geweckt?

Dann können Sie sich gerne an mich wenden. Ich berate Sie gerne und erstelle ein Angebot für Ihr Unternehmen. Rufen Sie mich einfach an oder schreiben Sie mir eine E-Mail.

