



## **Business Yoga – Aktive Yogapause bei Tagungen**

In der heutigen Leistungsgesellschaft sind Hektik, Stress und Bewegungsmangel allgegenwärtig. Doch inmitten dieses Trubels bietet Yoga einen aktiven Gegenpol.

Unser Angebot vereint Tradition und Moderne, indem es Yoga als ausgleichende Maßnahme vorstellt. Wir möchten den Mitarbeitern helfen, die körperlichen und geistigen Anspannungen, die durch Arbeitsbelastungen entstehen, zu mildern. Durch Bewegung mobilisieren und kräftigen wir den Körper, Atemübungen bringen frische Energie und Lebenskraft, und Meditation fördert die Konzentration. Diese gesteigerte Vitalität unterstützt jeden Teilnehmer dabei, eine positive Lebenseinstellung zu entwickeln.

Unser Fokus liegt auf dem ganzheitlichen Zusammenspiel von körperlichen und psychischen Ressourcen, um die Wirkung des Yoga für einen effektiven Stressabbau optimal zu nutzen. Unsere Übungen sind darauf ausgerichtet, dass sie auch eigenständig in den (beruflichen) Alltag integriert werden können und die Lust auf mehr entfachen.

Die Übungen werden speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer im Unternehmensumfeld zugeschnitten und sind für alle Altersgruppen geeignet. Sie können sowohl am Arbeitsplatz als auch auf der Yoga-Matte, im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden.

Gesunde Mitarbeiter bedeuten ein gesundes Unternehmen! Auf individueller Ebene geht es um Prävention und Potenzialentfaltung, während in der Gruppe eine neue Form der Kollegialität erlebt wird.

Yoga ist ein einfacher, authentischer und sanfter Weg, den Kulturwandel im Unternehmen zu unterstützen und das Veränderungspotenzial jedes Mitarbeiters zu nutzen.

Für Fragen zu Business Yoga in Ihrem Unternehmen sowie aktiven Yogapausen bei Tagungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihre Ansprechpartnerin ist:

Sabrina Bauer

Telefon: 0176 63 15 78 79

E-Mail: [Info@sabrina-bauer.com](mailto:Info@sabrina-bauer.com)

[www.sabrina-bauer.com](http://www.sabrina-bauer.com)