

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Stressprävention mit Yoga

Erhaltung einer gesunden Lebensbalance

Ziel ist es durch einfache und kurze Übungen Entspannung, Konzentration und Gesundheit zu fördern und mit Stress besser umzugehen

Inhalte

Verdichtung der Arbeitsleistung und einseitige Tätigkeiten führen oft zu gesundheitlichen Herausforderungen, Konzentrations- und Koordinationsproblemen. Dieses Seminar nutzt neben den Hauptsäulen des Yogas (Körperübungen, Atemübungen, Meditation, positive Lebenseinstellung, Entspannungsübungen, Ernährungstipps) auch kurze Fingerübungen (Mudras). Sie beanspruchen in der Regel nur kurze Zeiteinheiten und sind leicht am Arbeitsplatz umsetzbar.

Angebot

Gruppenangebot/Workshop
min. 8 Teilnehmer /max. 12 Teilnehmer
Dauer: 8 Std./Tagesseminar

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

Dozent

Martina Finkel
Yoga-Lehrerin, Yoga-Therapeutin
Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km- bei Anfrage auch im erweiterten Radius möglich

Organisation

Benötigte Materialien:
- wird vom Betrieb gestellt: CD-Player, Flip Chart
-Raumausstattung im Betrieb: Stühle ohne Armlehnen
-Benötigte Raumgröße: ca. 40 – 50 m2 Platzbedarf je Teilnehmer: Bewegungsfreiraum rund um einen Platz ca. 1,5 - 2 m•
Besondere Hinweise:
Die Teilnehmer sollen leichte Sportschuhe und bequeme Kleidung/ Sportkleidung und rutschfeste Socken tragen. Gerne kann eine Decke oder ein Handtuch mitgebracht werden.
Bei Beeinträchtigungen sollen die Teilnehmer vorher ihren Therapeuten zurate ziehen und die Dozentin informieren.

