

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Business Yoga

Ein Baustein des Arbeitslebens

Ziel ist es durch einfache und kurze Übungen Entspannung, Konzentration und Gesundheit zu fördern.

Inhalte

Yoga-Körper-Übungen, Koordinations-Übungen, Meditation.

Das Arbeitsleben ist mehr und mehr vom Erfolgsdruck geprägt. Bei vielen Menschen geraten die Waagschalen zwischen Berufsleben und Familie/Freizeit aus dem Gleichgewicht.

Business Yoga lädt sie ein, einfache Übungen während der Arbeitszeit oder in den Pausen zu praktizieren.

Yoga hilft Ihnen zu besseren Körperbewusstsein, mehr Balance und Ausgeglichenheit.

Anwendungsfelder sind Problemlinderung (z. B. Schulter-Nacken, Augen), Prävention und Potentialentwicklung (PPP).

Es wird in diesem Kurs individuell entsprechend den Voraussetzungen der Teilnehmer auf ihre Beschwerden eingegangen und bedarfsweise in ein persönliches Übungsprogramm umgesetzt.

Angebot

Gruppenangebot/Workshop
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 12 Teilnehmer pro Durchgang

Dozent

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

Organisation

Dauer: 8 Std./Tagesseminar

CD-Player, Flip Chart (wird vom Betrieb gestellt)

Stühle ohne Seitenlehnen

Raumgröße: ca. 40 – 50 m² Platzbedarf je Teilnehmer:
Bewegungsfreiraum rund um einen Platz ca. 1,5 - 2 m²

Besondere Hinweise: Bei Beeinträchtigungen sollen die Teilnehmer vorher ihren Therapeuten zurate ziehen und die Dozentin informieren

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

