

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Yoga im Büro

Körperübungen und Tiefenentspannung

Inhalte

Es werden verschiedene Übungen auf dem Stuhl und im Stehen für die Bereiche Hals, Nacken, Schultern, Augen, Hüften, Beine, Hände, Füße, ganze Wirbelsäule uvm. durchgeführt.

Aus dem Yoga gibt es eine Vielzahl von Stellungen, die man sehr gut im Büro und vor allem in Alltagskleidung effektiv machen kann.

Zudem wird in diesem Kurs auf den Atem eingegangen und am Ende jeder Sitzung gibt es eine geführte Tiefenentspannung, die zur Entspannung der Muskeln, Abbau von Stresshormonen und zu einer Beruhigung des Geistes führt.

Diese Entspannung wirkt intensiver als 2 Stunden Tiefschlaf!

Ziel: Der Teilnehmer bekommt ein Werkzeug an die Hand, welches er bei Problemen am Arbeitsplatz, wie z.B. Nackenverspannungen, Atemprobleme, Mousesyndrom, trockene Augen, Rückenschmerzen, innere Unruhe, negativen Stress direkt und sofort anwenden kann.

Angebot

Gruppenangebot/ Workshop
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 18 Teilnehmer pro Durchgang

Dozent

Heidrun Pinther
Yogalehrer für Hatha Yoga nach Sivananda, Triyoga bis Level 3, /Yin Yoga

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 20km

Organisation

Dauer: 30 Minuten

Raumausstattung im Betrieb: Leerer Raum, Stühle und wenn möglich freie Wände

Benötigte Raumgröße: ca. 40 m²

Besondere Hinweise: Es sind maximal 4 Einheiten möglich mit einer halben Stunde Pause, nach der 2. Einheit.

Dauer: 3,5 Stunden (inkl. Pausen)

