



Firmenyoga – für ausgeglichene und leistungsfähige Mitarbeiter*innen!

Ein ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement gehört heute zu einem modernen und gut funktionierenden Unternehmen dazu. Es stärkt nicht nur das Unternehmen als Ganzes, sondern jeden Einzelnen – in der Leistung und im Miteinander.

Statt einseitigen Gesundheitstagen und spröder Burn-out Prävention hat sich Yoga vollständig auf Arbeitgeber- und Arbeitnehmerseite etabliert. Prävention und Gesundheitsförderung im Betrieb liegt durch Yoga nicht nur auf der Höhe der Zeit, es wirkt sich ganzheitlich aus:

- der Krankheitsstand verringert sich
- Alltagsbeschwerden durch viel Sitzen am Schreibtisch wie Rücken- und Nackenbeschwerden werden gelindert oder vermieden
- ein starker Bewegungsapparat
- die Atmung wird zum Werkzeug für effektive Energieversorgung
- ein langfristig ausgeglichenes Nervensystem, das wieder lernt zu entspannen
- Konzentration und Fokus werden gestärkt
- die Haltung wird verändert – innen wie außen!
- Ausbildung der persönlichen Ressourcen
- der Schlaf wird verbessert – für ausgeruhte und fitte Mitarbeiter am Morgen!
- JEDER kann teilnehmen, unabhängig von Alter, Figur und Sportniveau
- und last but not least macht es einfach Spass sich im Team miteinander zu bewegen!

Firmenyoga kann sich in den Unternehmenseigenen Räumlichkeiten ganz individuell gestalten und richtet sich in seiner Intensität und im Fokus nach den jeweiligen Bedürfnissen der Branche: ob Ausgleich zur Schreibtischarbeit, mentale Anforderungen im Management oder körperlich anstrengender Tätigkeit in Pflege und Handwerk.

Mögliche Formate:

- 40 bis 60 Minuten Yogakurs wöchentlich
- Mittagspause in Meditation und Atem
- Gesundheits- und Teamtage
- Workshops und Seminare

Du und Dein Unternehmen habt nicht nur interne Vorteile durch etablierte BGM/BGF Maßnahmen, sondern darüber hinaus auch steuerliche. Jede Firma, die ihren Mitarbeiter*innen regelmäßige gemeinsame Yogapraxis anbietet spürt Veränderungen im Teamspirit, in Mindset und Arbeitseinstellung und in der Leistungsfähigkeit!

Dein Team, das jeden Tag sein Bestes gibt wird noch besser werden – und Dir dankbar sein!