



BUSINESS YOGA

GESUNDHEITSANGEBOTE
FÜR MITARBEITER:INNEN



Der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Produktivität

In der heutigen Arbeitswelt ist es wichtiger denn je, auf sich selbst zu achten. Die maßgeschneiderten Programme helfen dir und deinem Team, den beruflichen Alltag gesünder und zufriedener zu meistern, resilienter gegenüber Stress zu werden und den Anforderungen unserer Zeit insgesamt mit mehr Leichtigkeit gegenüber zu stehen.

Business Yoga ist mehr als ein Incentive!

Mitarbeiter:innen wie auch Unternehmen profitieren von Business Yoga:

- verbesserte Gesundheit
- erhöhte Zufriedenheit & Motivation
- gesteigerte Produktivität
- positive Unternehmenskultur
- attraktiver Arbeitgeber



GOOD VIBES

YOGA & POWERFLEX

Durch ausgewählte Übungen und Atemtechniken im Yoga reduzieren deine Mitarbeiter:innen Stress und finden zu innerer Ruhe. Körperlich verbessert sich ihre **Flexibilität, Kraft und Haltung** - ein idealer Ausgleich zum Büroalltag. Noch mehr Fokus auf die körperliche Fitness legt das Powerflex Training, wo gezieltes Kräftigen und Dehnen im Vordergrund stehen. Die gemeinsame Aktivität stärkt nicht nur den Körper, sondern auch den Teamgeist!

Flexible und vielfältige Möglichkeiten:

- regelmäßige Praxis vor Ort
- Workshops & Schwerpunktthemen
- online Kurse

*"Yoga ist die Reise
zu deinem wahren Selbst."*

Patanjali

ATEM & MEDITATION

■ Mit Atemtraining (auch "Breathwork") erlernen deine Mitarbeiter:innen Techniken, wie sie einfach und effizient Anspannungen abbauen und **mehr Energie** und Klarheit für den Arbeitsalltag gewinnen. Bewusstes Atmen stärkt zudem das Immunsystem.

Methoden zur Tiefenentspannung und geführte Meditationen beruhigen die Gedanken und fördern **Erholung**, **Konzentrationsfähigkeit** sowie **Kreativität**. Ein regelmäßiges Meditieren hilft, Stress nachhaltig zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern.





ACHTSAMKEIT IN DER NATUR

Die Übungen der Achtsamkeitsworkshops bringen natürliche Erholung und schaffen mehr Bewusstsein für den Moment.

- **Erholung in der Natur:** Wir nutzen die heilende Kraft der Natur, um unsere Wahrnehmung und Sinne zu schärfen.
- **Hier und Jetzt:** Das bewusste Erleben des Moments hilft, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.
- **Für mehr Miteinander:** Verbesserte Wahrnehmung und Achtsamkeit sich selbst gegenüber fördert auch den positiven Umgang mit Umwelt und Mitmenschen.
- **Team-Building:** Gemeinsame Erlebnisse stärken das Gemeinschaftsgefühl und die Teamdynamik.

ANGEBOT & KONTAKT

Ich freue mich, mit meinem **maßgeschneiderten Business Yoga Angebot** einen positiven Beitrag zur Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeiter:innen leisten zu können.

YOGANOMADIN | Dagmar Baumgartner

T: +43 681 8468 0582

E: info@yoganomadin.at

www.yoganomadin.at

Ich bin Yoga- & Meditationslehrerin und Kräuterpädagogin aus Leidenschaft und mein liebster Seminarraum ist die freie Natur.

