

Business- Yoga



Der Weg zum
entspannten Arbeiten



Gesunde Mitarbeitende sind wichtig für den Erfolg des Unternehmens.

Nach einer forsa-Umfrage vom November 2020¹ fühlen sich fast 70% der Befragten Deutschen emotional durch Folgen der Pandemie belastet. Yoga bietet die Möglichkeit sich zu entspannen, sich zu kräftigen und Folgen von einem nicht ergonomischen Arbeitsplatz vorzubeugen. Die Kurse werden online angeboten, was Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit gibt, in einer entspannenden und dennoch stärkenden Umgebung zu üben. Die Kurse richten sich an alle Level, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

4 gute Gründe für Business Yoga



Besser mit Stress umgehen

Durch regelmäßiges Üben kann man Stress frühzeitig erkennen und lernen, wie man schwierige Situationen in Eustress (positiven Stress) umwandeln kann. Somit ist man für herausfordernden Zeiten bestens vorbereitet.



Gesünder Arbeiten

Yoga bietet einen Ausgleich für Arbeiten in gleicher Sitzposition und beugt Beschwerden durch nicht ergonomisches Arbeiten vor. Damit wird krankheitsbedingter Ausfall ganz konkret vermindert.



Teambuilding und gutes Arbeitsklima

Gemeinsame Aktivitäten fördern das Wir-Gefühl und damit auch Kommunikation. Frustration oder sogar Aggression kann zusätzlich durch Entspannung abgebaut werden.



Höhere Konzentration

Mit fortschreitendem Informationszeitalter zeigen Studien immer mehr Konzentrationstörungen². Atemübungen und Bewusstseins-training fördern langfristig bessere Konzentration.

For Body and Mind. And for everyone.

Ich biete Online Yoga-Kurse in einer entspannenden und doch stärkenden Umgebung für Sie und Ihre Mitarbeiter an. Die Sitzung dauert 30 bis 45 Minuten, je nach Ihren Bedürfnissen. Dehnung und Entspannung des Körpers mit Fokus auf Nacken, Schultern und Rücken. Wir werden den Atem mit Bewegung und Spaß kombinieren, um Spannungen zu lösen und die Teilnehmenden mit neuer Energie für den Rest des Tages oder der Woche zu entlassen.

Im Überblick

- Online Kurse
- Für alle Level: keine Vorkenntnisse nötig
- Yoga an jedem Ort: Ob auf der Matte oder Stuhl-Yoga am Arbeitsplatz
- Zeitlich flexibel: morgens, mittags, abends
- Regelmäßige Kurse oder einmalige Teamevents
- Flexible Zahl von Teilnehmenden
- Multilingual: Deutsch und Englisch
- Optional: mit Zugang zu Offline-Mediathek

Midday Motivation

Regelmäßig an einem vereinbarten Tag während der Mittagspause, flexible Anzahl von Teilnehmenden, bietet Resilienz-Training und Work-Life-Balance

KURS
INSPIRATION



Professionelles Online Yoga.

Ich bin eine 500 Stunden zertifizierte Yogalehrerin von BYV und unterrichte seit 2018 in verschiedenen Settings. In meinen Kursen führe ich die Teilnehmer durch Bewegungen und Atemübungen, die nicht nur Stress abbauen, sondern auch Selbstvertrauen und Stärke aufbauen. Das Leben ist viel zu ernst, deshalb ist der Spaß ein wichtiger Bestandteil meiner Kurse. Ein gutes Lachen ist ein einfacher Weg zur Entspannung.

Ich freue mich darauf, diese Reise mit Ihnen zu beginnen.

Im Überblick

- Ausgebildete Yogalehrerin (BYV), zertifiziert durch European Federation of Yoga Teachers Associations (EFYTA) mit 723 Stunden
- Unterricht in Deutsch und Englisch
- Viel Erfahrung in Online-Yoga-Unterricht
- Professionelles Streaming

Ich bin für Ihre Fragen offen!

info@lamickeyoga.com

(+49) 0157-51650019

www.lamickeyoga.com



¹ <https://www.welt.de/wirtschaft/article219530668/Corona-Folgen-Psychische-Probleme-nehmen-deutlich-zu.html>

² <https://www.wellnow.de/ratgeber/studie-stress-am-arbeitsplatz-erholungsangebote>