



Businessyoga

Effizienz und Lebensqualität erhöhen

Arbeitsweise

Mit Yoga bringen Sie Prävention und Gesundheitsförderung in Ihr Unternehmen, wovon alle Seiten profitieren. Gemeinsam mit Ihrer Firmenleitung, dem Betriebsrat, dem Betriebsarzt und / oder der Betriebssportgruppe erarbeite ich Ihnen ein Yoga – Programm für die Belange Ihrer Mitarbeiter. Mit Hilfe einer Arbeitsplatzanalyse, welche die individuellen Belastungen von Mitarbeitern dokumentiert, wie z.B. langes Sitzen oder Stehen, schweres Heben, Bildschirmarbeit, etc. hole ich Sie in Ihrer „Belastungssituation“ ab und zeige Ihnen mit einfachen, jedoch sehr wirkungsvollen Übungsfolgen den Weg in die Entlastung und Entspannung.

Meine Arbeitsweise ist empathisch und lebendig, sodass meine Teilnehmer/Innen sich sehr schnell auf die Übungen einlassen können.

Mein Anliegen ist es, dass die Teilnehmer/Innen meiner Kurse sich wohl fühlen und motiviert mitarbeiten, um möglichst schnell die positiven Wirkungen des Yogas zu erfahren.

So gelangen Sie in kurzer Zeit zu mehr Beweglichkeit, Körpersensibilität und Entspannung - alles positive Veränderungen, von denen sie sofort auf allen Ebenen ihres Lebens profitieren.

Ihre Mitarbeiter lernen gesundheitsfördernde Programme kennen, die sich positiv auf ihre individuelle Leistungsfähigkeit und damit auf das Arbeitsklima auswirken. Sie erhöhen die Effizienz Ihres Unternehmens durch Verminderung von Ausfallzeiten wegen Krankheit. Effektiv sind 10 Wochen- Kurse, einmal in der Woche findet ein Kurs von 60 Min. statt. Praktizieren können wir in Ihrem Konferenzraum, auf Stühlen und / oder auf leichten Yogamatte. Die Yogamatten bringe ich bei Bedarf mit.

Einzelstunden für Führungskräfte über die Dauer von 10 Wochen oder länger.

Gerne biete ich Ihnen auch Yoga – Seminare mit Wellness- und Mentaltraining an, für 2 – 4 Tage in einem ausgesuchten Seminarhaus oder Hotel in der Region.

Linn Hammer