



Businessyoga

Seminarbeispiele zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Berufsleben

Seminarangebot 1:

„Stressmanagement / Selbstmanagement mit Yoga im Berufsalltag“

10:00 – 11:15 Vorstellungsrunde ;

Vortrag und Diskussion: „Die vielfältigen Möglichkeiten des Yoga zum Stress- & Selbstmanagement“

11:30 -12:30 Yoga für den Rücken und das allgemeine Wohlbefinden / Praxis

13:30 – 14:30 Vortrag und Diskussion: „Eckpfeiler des Stress- & Selfmanagement im Berufsalltag“

15:30 – 16:00 Wirkungsvolle Yogaübungen am Arbeitsplatz / Praxis

16:15 – 17:00 Workshop: Standort- & Zielbestimmung zum eigenen Stress- & Selfmanagement

17:15 – 18:15 Yoga für Rücken, Nacken, Schulter und zur Entspannung am Abend

Abschlussrunde

Seminarangebot 2:

„Steigerung der Vitalität , Inspiration und Lebensqualität im Berufsalltag“

10:00 – 11:15 Vorstellungsrunde;

Vortrag und Diskussion: Welche Möglichkeiten bietet der Yoga zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.

11:30 – 12:30 Yogaübungsreihe zur Entspannung und Vitalisierung / Praxis

13:30 – 14:30 Vortrag und Diskussion: „Eckpfeiler einer gesunden und vitalitätssteigernden Lebensweise im fordernden Berufsalltag“

15:30 – 16:00 Yogaübungen zur Vitalisierung in kurzer Zeit ; geeignet für den Arbeitsplatz / Praxis

16:15 -17.00 Workshop: Standort- und Zielbestimmung zur eigenen gesunden Lebensweise für mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit.

17:15 – 18.15 Yogaübungsreihe zur Entspannung und Regeneration am Abend

Abschlussrunde

Gerne passe ich das Seminarkonzept ihren betrieblichen Anforderungen individuell an.

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