

Business-Yoga	Verschiedene Unterrichtmodelle
Aktive Pause	Ein 30/45 minütiger Yoga-Kurs während der Mittagspause. Geübt wird im Sitzen und im Stehen, in Businesskleidung in einem Besprechungs-/Sitzungsraum.
Business-Yoga	Ein 60/90 minütiger Yoga-Kurs vor der Arbeit oder nach Feierabend auf der Matte in bequemer bzw. Sport-Kleidung in einem leeren Büro o. ä. Sollte kein geeigneter Raum zur Verfügung stehen, kann dieser Kurs auch in unseren Räumen stattfinden.
Seminare / Workshops	Seminare / Workshops zu unterschiedlichen Themen, individuelle auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. Auch diese können direkt am Arbeitsplatz oder auch in unseren Räumen stattfinden.

Die Aktive-Pause sowie auch Business-Yoga umfassen üblicherweise 10 Unterrichtseinheiten (UE) zu einem bestimmten Thema. Jede UE beginnt mit einem Impulsvortrag. So bekommen die Teilnehmer ein wenig Hintergrundwissen zum jeweiligen Thema und Anregungen, sich und ihr (Stress-)Verhalten im Alltag zu reflektieren, um so „Stressoren“ und „Gesundheitskiller“ aufzuspüren.

Je nach Thema arbeiten wir mit:

Übungen aus Yoga- und Rückenschule

Lockerungsübungen für alle Körperbereiche, die im Büroalltag strapaziert werden

verschiedenen Entspannungstechniken

Atemübungen

Meditationen und kurzen Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga, z.B. zur Stärkung des Immunsystems, Stabilisierung und Ausgleich des Energiehaushaltes, Stärkung des Nervensystems, Wiederherstellung der emotionalen Balance und des allgemeinen Wohlbefindens.