

Die Yoga-Lehrerin Felicja Faustyna bietet als einzige in dieser Region Kurse und Workshops für Business-Yoga an:

„Eine intelligente Art, Energie zu tanken“

Willich – Anhaltender Stress am Arbeitsplatz belastet immer mehr Menschen und macht sie krank. Die Folgen können Migräne, Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder psychische Erkrankungen wie Depressionen, Schlafstörungen und Angstzustände sein. Als deutlich messbarer positiver Effekt bei vielen stressbedingten Erkrankungen hat sich Yoga bewährt, weiß die Yogalehrerin Felicja Faustyna. Sie hat unter anderem eine Ausbildung zum Business-Yoga-Trainer absolviert und bietet als einzige in dieser Region Unternehmen Kurse und -Workshops an.

In einem Interview erzählt sie, warum Business-Yoga für gestresste Menschen eine intelligente Art ist, Energie zu tanken. **Frau Faustyna, was ist eigentlich Business-Yoga?** „Der schwedische Kundalini-Yoga Lehrer und Ausbilder Göran Boll hat Mitte der neunziger Jahre Business Yoga als ein Konzept entwickelt, das auf

Kundali-Yoga nach Yogi Bhajan basiert. Es gibt mittlerweile Studien darüber, wie gut sich Business-Yoga in vielen schwedischen Firmen als Antistress-Programm bewährt.“

Wie funktioniert es?

„Business-Yoga besteht aus Körper- und Meditationsübungen, die ich auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Arbeitnehmer abstimme.

Die Teilnehmer lernen bei mir Übungen kennen, die sie später leicht in den Alltag übernehmen können. Bereits eine Yoga-Stunde pro Woche steigert die physische und geistige Fitness und Leistungsfähigkeit.“

Was bewirkt Business-Yoga?

„Zusätzlich zu den aufbauenden körperlichen und geistig-emotionalen Wirkungen, die bei Reduzierung von krankheitsbedingten Fehlzeiten und damit verbundenen Kosten und Arbeitsverzögerungen zu merken sind, steigert das Praktizieren von Business-Yoga die Leistungsfähigkeit und Flexibilität des Mitarbeiters, stärkt den Te-



Felicja Faustyna (r.) in meditativer Yogahaltung. Foto: Jochmann

amgeist, fördert eine friedliche Atmosphäre und verbessert damit die sozialen Kontakte. Das alles wirkt sich stabilisierend auf das Unternehmen aus und erhöht seine Durchsetzungskraft auf dem Markt.“

Was macht es so erfolgreich?

„Business Yoga ist eine ganzheitliche Methode. Statt Askese und Rückzug aus der Welt fördert es das Durchhaltevermö-

gen, Gelassenheit, Lebensmut und innere Stabilität, um den Herausforderungen in Beruf und Alltag besser gewachsen zu sein. Schon nach kurzer Zeit des Yogaübens treten die positiven Wirkungen auf.

Die Vorteile von Business-Yoga gegenüber herkömmlichem Yoga ist seine gezielte Abstimmung auf die Belange der heutigen Arbeitswelt.“

Wem nutzt Business-Yoga?

„Letztendlich allen: Arbeitgebern und Arbeitnehmern. In der Firma, so wie in einer guten Mannschaft, entscheiden zuletzt die Menschen, wer den täglichen Wettbewerb gewinnt. Von ihrer Belastbarkeit, Gesundheit, Intelligenz, Kreativität, Loyalität und ihrem sozialen Verhalten hängt das Wohlergehen jeder Firma ab.“

Neben Business-Yoga für Unternehmen bietet Felicja Faustyna in Kursen und Workshops Kundalini-Yoga, Yoga für Kinder, die von ihr entwickelte Aktiv-Entspannung, Gesichtsgymnastik und Beratung an. Ein guter Tipp für alle Yogafreunde:

Felicja Faustynas Bücher: „Einführung in Kundalini Yoga“ und „Meditationskalender.“

Mehr Infos zu ihren Angeboten gibt es im Internet unter www.ff-yoga-und-mehr.de oder unter der Telefonnummer 02156/2651.