



## **Buisnessyoga**

**Businessyoga: Entspannungstechniken und Körperübungen, speziell an die Bedürfnisse von Berufstätigen angepasst.**

**„Die gesunde Pause direkt am Arbeitsplatz“:**

Ich komme direkt zu Ihnen ins Unternehmen und wir üben

30 Minuten am Arbeitsplatz oder, falls vorhanden, in einem separaten Raum.

### **BUSINESSYOGA für Mitarbeiter und Führungskräfte in ihrem Unternehmen**

- gegen Verspannungen im Schulter- Nacken- und Hüftbereich
- reduziert körperlichen und geistigen Stress, Stimmungsschwankungen und Anspannung
- lindert und beugt Beschwerden vor, die durch einseitige Körperhaltungen im Job entstehen
- verbessert die Konzentration und Leistungsfähigkeit
- entspannt, durch Übungen, die du jederzeit und (fast) überall praktizieren kannst

**Bieten Sie ihren Mitarbeitern eine betriebliche Gesundheitsförderung und profitieren durch:**

- Verbesserung der Mitarbeiterbindung, dadurch klare Kommunikation und Kooperationsfähigkeit im Team
- erhöhter Energielevel, mehr Produktivität und geistige Wachsamkeit
- motivierte und zufriedener Mitarbeiter
- gesunde Mitarbeiter und dadurch weniger Krankenstände

**Businessyoga mit Karin:** Das aktive Gesundheitsmanagement, um Mitarbeiter an das Unternehmen zu binden und leistungsfähig zu erhalten.

**Kosten für 30 Minuten Yoga ab 70,- Euro**

Bei Interesse rufen Sie mich gerne an, oder schicken Sie mir eine E-Mail.