



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.