



Yoga im Unternehmen



Online-Yoga-Sitzungen, die auf die Bedürfnisse Ihres Teams abgestimmt sind, mit flexiblen und anpassbaren Formaten.

Stile und Praktiken:

- Yin Yoga: sanftes Dehnen und Entspannung
- Funktionales Vinyasa: fließende Bewegungen für Kraft und Mobilität
- Yoga Nidra: geführte Tiefenentspannung
- Somatische Praxis, Atemübungen und Meditation: Körperwahrnehmung, emotionale Balance und Fokus

Vorteile einer regelmäßigen Yoga-Praxis für Ihr Team

- Stressabbau und gesteigertes Wohlbefinden auch auf Arbeit
- Mehr Energie, Motivation und geistige Klarheit
- Verbesserte Selbstwahrnehmung des Körpers und eigener Bedürfnisse
- Vorbeugung von Muskelverspannungen, Rückenschmerzen und Ermüdung
- Flexibilität: Online-Sitzungen lassen sich leicht in den Arbeitstag integrieren

Format

- Einzel- oder Gruppensitzungen / Dauer: 45-60 Minuten
- Frequenz: wöchentlich, zweiwöchentlich oder individuell angepasst
- Zusatzmaterial: Aufzeichnungen und Übungsblätter für die Eigenpraxis