



## **Businessyoga**

Seminarbeispiele zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Berufsleben

### **Seminarangebot 1:**

„Stressmanagement / Selbstmanagement mit Yoga im Berufsalltag“

*10:00 – 11:15 Vorstellungsrunde ;*

*Vortrag und Diskussion: „Die vielfältigen Möglichkeiten des Yoga zum Stress- & Selbstmanagement“*

*11:30 -12:30 Yoga für den Rücken und das allgemeine Wohlbefinden / Praxis*

*13:30 – 14:30 Vortrag und Diskussion: „Eckpfeiler des Stress- & Selfmanagement im Berufsalltag“*

*15:30 – 16:00 Wirkungsvolle Yogaübungen am Arbeitsplatz / Praxis*

*16:15 – 17:00 Workshop: Standort- & Zielbestimmung zum eigenen Stress- & Selfmanagement*

*17:15 – 18:15 Yoga für Rücken, Nacken, Schulter und zur Entspannung am Abend*

*Abschlussrunde*

### **Seminarangebot 2:**

„Steigerung der Vitalität , Inspiration und Lebensqualität im Berufsalltag“

*10:00 – 11:15 Vorstellungsrunde;*

*Vortrag und Diskussion: Welche Möglichkeiten bietet der Yoga zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.*

*11:30 – 12:30 Yogaübungsreihe zur Entspannung und Vitalisierung / Praxis*

*13:30 – 14:30 Vortrag und Diskussion: „Eckpfeiler einer gesunden und vitalitätssteigernden Lebensweise im fordernden Berufsalltag“*

*15:30 – 16:00 Yogaübungen zur Vitalisierung in kurzer Zeit ; geeignet für den Arbeitsplatz / Praxis*

*16:15 -17.00 Workshop: Standort- und Zielbestimmung zur eigenen gesunden Lebensweise für mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit.*

*17:15 – 18.15 Yogaübungsreihe zur Entspannung und Regeneration am Abend*

*Abschlussrunde*

**Gerne passe ich das Seminarkonzept ihren betrieblichen Anforderungen individuell an.**

Effektiv sind 10 Wochen- Kurse, einmal in der Woche findet ein Kurs von 60 Min. statt. Praktizieren können wir in Ihrem Konferenzraum, auf Stühlen und / oder auf leichten Yogamatte. Die Yogamatten bringe ich bei Bedarf mit.

Einzelstunden für Führungskräfte über die Dauer von 10 Wochen oder länger.

Gerne biete ich Ihnen auch Yoga – Seminare mit Wellness- und Mentaltraining an, für 2 – 4 Tage in einem ausgesuchten Seminarhaus oder Hotel in der Region.

**Linn Hammer**