



Yoga- und Entspannungskurs

Entspannt und kraftvoll für den Job

Mit Yoga langfristig gesund und erfolgreich bleiben
Wöchentlicher Kurs mit dem Schwerpunkt Körper- und Entspannungsübungen
10 UE á 90 Minuten, ZPP Kurs-ID 20180717-1028170

Durch das gemeinsame Erlernen und Üben von Yoga und Entspannungsübungen in diesem mehrwöchigen Kursformat stärken die Teilnehmer ihre Teamfähigkeit und erhöhen die eigene Resilienz (seelische Widerstandskraft) gegenüber den Anforderungen der modernen Arbeitswelt. Die Erprobung der persönlichen Leistungsbereitschaft „kann“ Freude machen, wenn sie ohne Leistungsdruck in der Gemeinschaft erlebt wird. Gerade beim intensiven Üben in der Gruppe entdecken viele Teilnehmer das Leistung Spaß macht und somit zu einem positiv bewerteten Erlebnis wird. Aus Stress wird Lebensfreude. Diese Lebensfreude und die neuen Erfahrungen über den eigenen Körper erhöhen Teamspirit, die Identifikation mit der Firma und führen nachweislich zu einer niedrigeren Arbeitsausfallrate.

Ein wesentlicher Bestandteil des mehrwöchigen Kurses sind das Erlernen und praktische Üben von proaktiven Entspannungsmethoden. Dadurch werden Körperbewusstsein und Eigenwahrnehmung gestärkt. Durch leichte Körperübungen (Asanas) und alltagstauglichen Meditationsformen ergibt sich ein ganzheitlicher Ansatz, der sich auf das gesamte Körpersystem gesundheitsfördernd auswirkt. Die Teilnehmer erlernen Methoden sich zu fokussieren, zu entspannen um zielgerichtet agieren zu können. Das Erkennen und akzeptieren der eigenen Grenzen ist ebenfalls ein wichtiger Baustein eines Yogakurses. Optimalerweise werden die Erfahrungen in den Alltag transportiert und können sich somit zu einer alltäglichen Übungsform und einer positiven und Lebens- und Denkweise entwickeln, die zu einem erfolgreichen und glücklichem Leben führt

Unsere Gesundheitskurse beinhalten Kursthemen und Inhalte wie:

- Was bedeutet Yoga (Grundlagen)
- Anspannung und entspannen. Wie geht das richtig?
- Was bedeutet „richtiges“ Atmen und warum ist es so wichtig für uns
- Yogahaltungen für jedermann, Körperkontrolle und Körperwahrnehmung
- Entspannungsmethoden und leichte Meditationsformen
- Tipps zur gesunden Ernährung und Lebensführung
- Yoga auf die individuellen Bedürfnisse angepasst
- Motivation, Achtsamkeitsübungen
- Das Erkennen der eigenen individuellen Grenzen
- Alltagstaugliche der Übungen und deren Transport in die Arbeitswelt



AYAS® Yoga-Konzepte sind nach §§ 20 und 20a SGB V von der Zentralen Prüfstelle Prävention geprüft und zertifiziert und im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (GBM) durch die Krankenkassen und nach EStG §3 Nr. 34 förderbar.



Zielgruppe:

- Personen mit stressbedingten Arbeitsplätzen
- Personen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit
- Führungskräfte der mittleren Ebene
- Yogainteressierte Mitarbeiter

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ziel: Das "Hauptziel" liegt in der Konzentration auf das eigene Üben, im Setzen eigener Ziele und in der Entwicklung der Selbstregulierungskompetenz.

- Förderung von eigenverantwortlichem gesundheitsbewusstem Handeln
- Entwicklung von Freude am Leben und der Arbeit
- Stressresilienz stärken und geeignete Maßnahmen zur Stressregulierung finden
- Förderung von Teamspirit und Sozialkompetenz

Zielgruppe:

- Personen mit stressbedingten Arbeitsplätzen
- Personen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit
- Führungskräfte der mittleren Ebene
- Yogainteressierte Mitarbeiter
- Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dozent: Axel Höltge, Yogalehrer, Mitglied BDY/EY, AYAS Yoga Business-Coach seit 2010 Leiter des Einklang Yogaschule in Herbrechtingen

Dauer: 10 UE á 90 Minuten

Termin: nach Vereinbarung

Kurszeiten: nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen (jede weitere Person zuzgl. 100 €)

Veranstaltungsort: in-house oder in unseren Räumen in Herbrechtingen

Kosten: 1500 € zuzgl. MwSt., incl. Anfahrt, (ab 20 km Anfahrt zuzgl. 0,25 € pro zusätzl. Kilometer)

Finanzierung: Grundsätzlich sind mehrere Modelle denkbar.
1.) Komplette Übernahme der Kosten durch die Firma und Refinanzierung über steuerliche Ersparnis oder die Gesetzlichen Krankenversicherungen.
2.) Teilübernahme der Kosten pro TN durch die Firma, einen weiteren Teil übernehmen die Teilnehmer (z.B. 50/50). Die TN erhalten nach Beendigung des Kurses eine Teilnahmebestätigungen für die gesetzlichen Krankenversicherung und können sich die Kosten bezuschussen lassen.