NACHWEISLICH MEHR...

Reduzierung krankheits-bedingter Fehlzeiten

Leistungsfähigkeit und Motivation

Soziale Verantwortung gegenüber den Beschäftigten

jana kohler

yoga behind your passion

www.janakohler.de

BUSINESS YOGA

Gesundheitsförderung im Unternehmen

> Eine der Ursachen für stressbedingte Folgeerkrankungen am Arbeitsplatz besteht in einem prinzipiellen Mangel an wirksamen Präventions-maßnahmen.

Das Angebot einer betrieblichen Gesundheitsförderung ist ein nicht zu unterschätzender Wettbewerbsvorteil bei der Rekrutierung neuer Mitarbeiter.

Im betrieblichen Gesundheits-management geht es um Bindung durch Vertrauensbildung und Potenzialentwicklung, keineswegs nur um Vermeidung von Risiken, Belastungen und Krankheiten. Immer mehr verantwortungsvolle innovative Unternehmen nutzen die Möglichkeit des Business-Yoga. Das Führungskräfte und Ange-stellte die Yogamatte ausrollen, ist zu einem selbstverständlichen und wertvollen Ritual für die Unternehmen geworden. Business-Yoga ist wie ein Meeting mit sich selbst, dass den Mitarbeitenden Klarheit, Gelassenheit, Ausge-glichenheit sowie Zufriedenheit schenkt. Business-Yoga kann in bequemer Arbeitskleidung am Arbeitsplatz und ohne Vorkenntnisse ausgeführt werden.

NUTZEN VON BUSINESS-YOGA

Mein ganzheitliches Yoga-Konzept für Unternehmen ist so konzipiert, dass alle Belastungen des täglichen Arbeitsalltags ausgeglichen werden.

- Wiederherstellung natürlicher Haltungs- und Bewegungsmuster
- Steigerung der körperlichen Flexibilität und Mobilität
- Vitalisierung bei Erschöpfungszuständen
- Erhöhung der Stressresilienz
- Verbesserter Teamspirit
- Erhöhtes Energielevel & klarer Fokus

BUSINESS-YOGA ALS BGM

Meine Yogakurse sind durch die ZPP zertifiziert und im Rahmen des betrieblichen Gesundheits-managements nach EStG §3 Nr. 34 mit bis zu 500 EUR pro Mitarbeiter*in und Jahr gefördert. Die Ausgaben dafür können als steuerfreier Betrag angerechnet werden.
Unabhängig davon, ob die Yogakurse im oder außerhalb des Betriebes stattfinden. Darüber hinaus werden meine Yogakurse mit bis zu 80% von den Krankenkassen bezuschusst.

WIE UMSETZEN

Yoga zum Start in den Tag, in der Mittagspause oder Power Yoga zum Feierabend. Es gibt viele Möglichkeiten Business-Yoga in den Büroalltag zu integrieren.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Für jung & alt, leicht & schwer, groß & klein, starre & flexible.

Am Schreibtisch, im Besprechungs-raum, im Freien, im Yogastudio oder als Online-Livestream.

Equipment? Yogamatte zum Liegen, Bürostuhl im Sitzen oder Boden zum Stehen

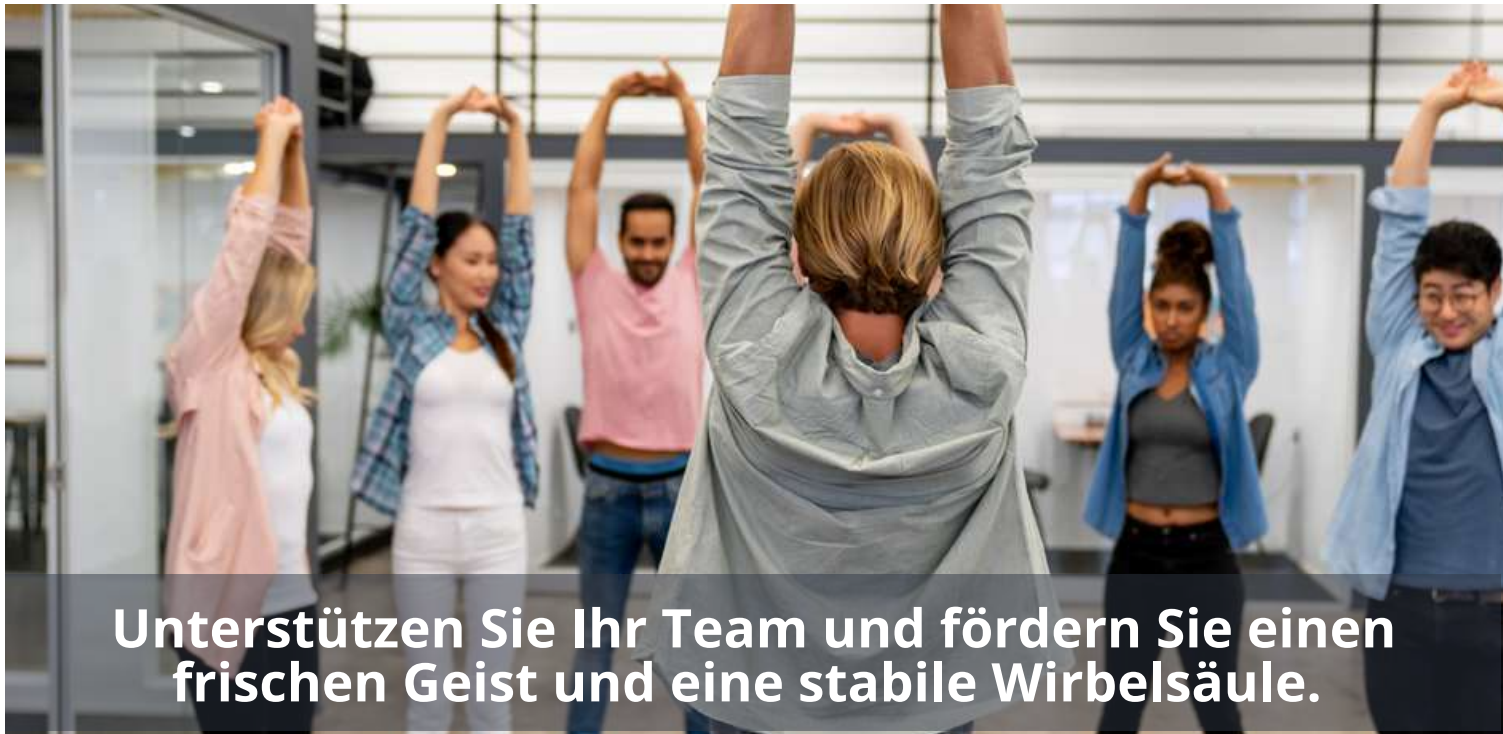
RAHMEN-BEDINGUNGEN

DIGITAL - LIVESTREAM

- unbegrenzte Teilnehmerzahl
- 1-2 x 30 min wöchentlich
- in Arbeitskleidung am Arbeitsplatz

PRÄSENZ

- max 15 Teilnehmer
- 45 - 60 min. wöchentlich
- In Ihren oder angemieteten Räumlichkeiten (vor/ nach den Bürozeiten)
- in Arbeits- oder Sportkleidung
- Auch für einzelne Projekt- oder Gesundheitstage möglich

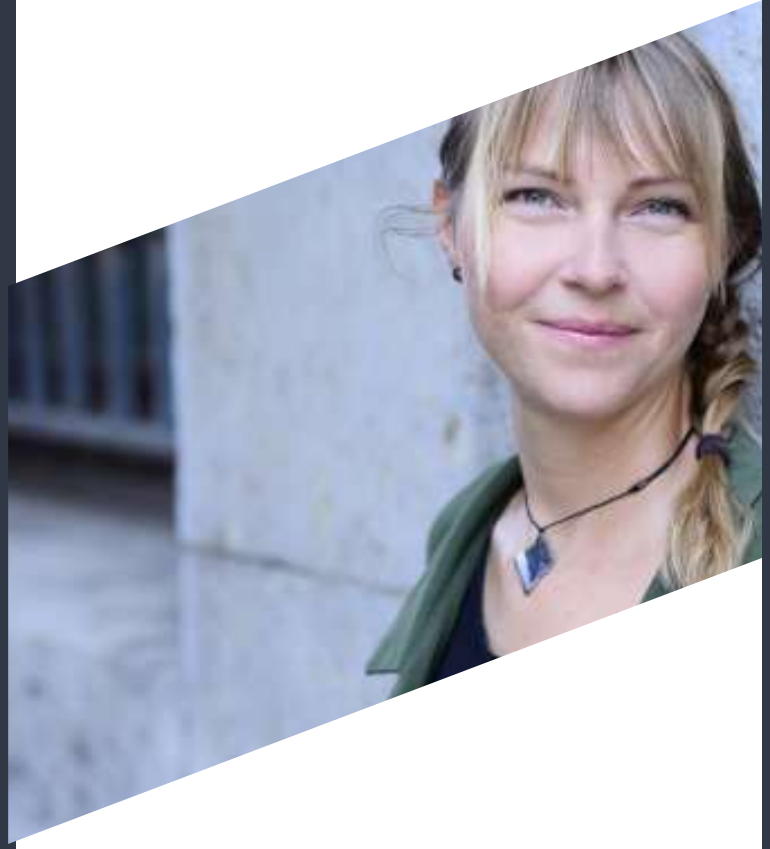


Unterstützen Sie Ihr Team und fördern Sie einen frischen Geist und eine stabile Wirbelsäule.

“

Der Mensch von heute hat nur ein einziges wirklich neues Laster erfunden: die Geschwindigkeit

Aldous Huxley, Brave New World, 1931



jana kohler

yoga behind your passion

KONTAKT

+49 (0) 173 - 8396568
info@janakohler.de

janakohler.de

Business-Yoga für Führungskräfte und Mitarbeitende bringt ...

PROBLEMLINDERUNG
zum Abbau stressbedingter Verspannungen & Linderung körperlicher Beschwerden

PRÄVENTION
gegen Beschwerden durch Bewegungsmangel oder Stress

POTENZIALFÖRDERUNG
zum Aufbau von Gesundheits- und Leistungsressourcen wie Achtsamkeit, Energie, Eigenverantwortung oder Kreativität.