



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

BUSINESS YOGA

Gesundheitsförderung im Unternehmen

NACHWEISLICH MEHR ...

Leipzig & online · janakohler.de

▽ Weniger
krankheitsbedingte
Fehlzeiten

▽ Leistungsfähigkeit und
Motivation

▽ Soziale Verantwortung
gegenüber den
Beschäftigten

Warum Business Yoga?

Wie ein Meeting mit sich selbst

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

Im betrieblichen Gesundheitsmanagement geht es um Bindung durch Vertrauensbildung und Potenzialentwicklung – keineswegs nur um die Vermeidung von Risiken, Belastungen und Krankheiten.

Immer mehr verantwortungsvolle, innovative Unternehmen nutzen die Möglichkeit des Business Yoga. Dass Führungskräfte und Angestellte die Yogamatte ausrollen, ist für viele Unternehmen zu einem selbstverständlichen und wertvollen Ritual geworden.

Business Yoga schenkt den Mitarbeitenden Klarheit, Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Es kann in bequemer Arbeitskleidung direkt am Arbeitsplatz und ganz ohne Vorkenntnisse ausgeführt werden.



“ Eine der Ursachen für stressbedingte Folgeerkrankungen am Arbeitsplatz besteht in einem prinzipiellen Mangel an wirksamen Präventionsmaßnahmen.

Business Yoga für Führungskräfte und Mitarbeitende bringt ...

01

PROBLEMLINDERUNG

zum Abbau stressbedingter Verspannungen und zur Linderung körperlicher Beschwerden

02

PRÄVENTION

gegen Beschwerden durch Bewegungsmangel oder Stress

03

POTENZIALFÖRDERUNG

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

Ihr Nutzen

Die Wirkung von Business Yoga auf Ihr Unternehmen

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

- | | |
|---|--|
| ▽ Wiederherstellung natürlicher Haltungs- und Bewegungsmuster | ▽ Steigerung von Flexibilität und Mobilität |
| ▽ Vitalisierung bei Erschöpfungszuständen | ▽ Erhöhung der Stressresilienz für mehr Gelassenheit im Team |
| ▽ Stärkung des Immunsystems Ihrer Mitarbeitenden | ▽ Förderung einer effizienteren Arbeitsorganisation |
| ▽ Verbesserter Teamspirit | ▽ Erhöhtes Energielevel und klarer Fokus |

So einfach geht's

Business Yoga im Büroalltag

WANN

Zum Start in den Tag, in der Mittagspause oder als Power Yoga zum Feierabend.

FÜR WEN

Für alle, ohne Vorkenntnisse: jung & alt, groß & klein, starr & flexibel.

WO

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

AUSSTATTUNG

Yogamatte zum Liegen, Bürostuhl im Sitzen oder einfach der Boden zum Stehen.



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

Rahmenbedingungen

Business Yoga vor Ort & online

PRÄSENZ

Vor Ort im Unternehmen

- ▽ bis 15 Personen
- ▽ 45 oder 60 Minuten, wöchentlich
- ▽ in Ihren oder meinen Räumen, vor oder nach den Bürozeiten
- ▽ in Arbeits- oder Sportkleidung

DIGITAL

Live-Online-Sitzungen

- ▽ unbegrenzte Gruppengröße
- ▽ 20, 30, 45 oder 60 Minuten, 1–2 × wöchentlich
- ▽ per Zoom, Google Meet, Teams oder Ihrem virtuellen Raum
- ▽ in Arbeitskleidung direkt am Arbeitsplatz

Auch als kurze Pausenübungen (10–20 Minuten) oder für einzelne Projekt- und Gesundheitstage möglich.

INVESTITION

Business Yoga

ab 60 €

Der genaue Preis richtet sich nach Format, Dauer und Gruppengröße. Gern erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot.

STEUERLICH FÖRDERBAR ALS BGM

Meine Yogakurse sind durch die ZPP zertifiziert. Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements können Unternehmen nach §3 Nr. 34 EStG **bis zu 600 €** pro Mitarbeiter:in und Jahr steuerfrei für Gesundheitsförderung einsetzen – unabhängig davon, ob die Kurse im oder außerhalb des Betriebes stattfinden. Die Maßnahmen entsprechen den Anforderungen der §§ 20 und 20b SGB V.

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

ALDOUS HUXLEY



Kontakt

In 15 Minuten zu Ihrem Firmen-Yoga-Angebot

☎ +49 (0) 173 - 8396568

✉ info@janakohler.de

🌐 janakohler.de/business-yoga-leipzig

 **jana kohler**
yoga behind your passion