

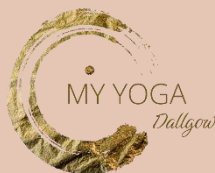


# Business-Yoga

## Betriebliche Gesundheitsförderung mit Yoga

Stress abbauen und aktiv entspannen am Arbeitsplatz

Susanne Heeg  
Ernst-Ruska-Strasse 10  
14624 Dallgow-Döberitz



Mobil: +49 173 2025003  
E-Mail: [info@myyoga-dallgow.de](mailto:info@myyoga-dallgow.de)  
[www.myyoga-dallgow.de](http://www.myyoga-dallgow.de)

Langes Sitzen am Schreibtisch führt nicht selten zu Verspannungen im Nacken, in den Schultern sowie im Rücken. Kopfschmerzen können entstehen, die Konzentration sinkt, die Produktivität lässt nach. Kurze Yogapausen im Berufsalltag können dem vorbeugen und die Körperhaltung verbessern. Ergänzt um Entspannungs- und Atemübungen schenken die einfachen Yoga-Übungen am Arbeitsplatz nicht nur Ruhe und Gelassenheit, sondern auch neue Energie. Das allgemeine Wohlbefinden wird so auf sanfte Art und Weise nachhaltig gestärkt.

## Gestalten Sie Ihr Yoga-Angebot individuell

- ✓ auf Ihr Unternehmen zugeschnittenes Konzept
- ✓ Ergänzung um einzelne Workshops rund um das Thema " Stress & Entspannung"
- ✓ Yoga für Gesundheitstage oder einzelne Veranstaltungen
- ✓ vor Ort oder online mit Aufzeichnung möglich
- ✓ Vor- und Nachmittage
- ✓ Unterrichtsform: von 30 Minuten aktive Pause bis zu 60 Minuten

## Qualität ohne Einschränkungen

Qualität und individuelle Förderung sind Werte von „My Yoga Dallgow“, daher ist die Gruppengröße auf max. 15 Personen beschränkt. Damit sich eine Veränderung manifestieren kann, ist ein wöchentlicher Kurs über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten sinnvoll. Da ich ganzheitlich arbeite, ist es jedem Menschen möglich am Unterricht teilzunehmen. Körperliche Einschränkungen am Bewegungsapparat sind kein Hindernis, gemeinsam finden wir einen Weg.

## Aktive Pausen für mehr Arbeitszufriedenheit

- ✓ einfache Übungen auf dem Bürostuhl oder auf der Matte
- ✓ Stärkung der Arbeitszufriedenheit und des Gemeinschaftsgefühls
- ✓ gesteigerte Leistungsbereitschaft
- ✓ weniger Krankentage
- ✓ steuerlich absetzbar

## Kosten

- der Freibetrag für die betriebliche Gesundheitsförderung beträgt 600 Euro jährlich pro Mitarbeiter
- Preise werden nach Kursdauer und Anfahrt berechnet
- zzgl. Fahrtkostenpauschale