

## Warum Yoga Sie interessieren sollte: 5 Argumente für Yoga in Ihrem Unternehmen.

- 1 Gesundheitsvorsorge** durch Lockerung, Dehnung und Kräftigung von Haltemuskulatur und Wirbelsäule. Yoga sensibilisiert für den eigenen Körper und hilft, Überlastung frühzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln. Gezieltes Üben verleiht neue Kraft und mehr Vitalität.
- 2 Persönlichkeits- und Teamentwicklung** durch das Erkennen und Kontrollieren eigener Handlungsmuster. Yoga sensibilisiert für das Prinzip von Ursache und Wirkung: Alles was gedacht und getan wird, hat eine Konsequenz für die Person und ihr Umfeld.
- 3 Stressbewältigung** durch bewusste körperliche und geistige Entspannung. Yoga reduziert die Angriffsflächen für Stress und verbessert den Umgang mit Belastungen. Durch neue Flexibilität im Körper reagiert auch der Geist gelassener auf Veränderungen.
- 4 Leistungssteigerung** durch Mitarbeitermotivation und positive Grundeinstellung. Yoga fördert die Kraft der Konzentration, hilft Ziele zu fokussieren und angemessen zu verfolgen. Ein gesundes System von Körper und Kopf ist bereit für Höchstleistungen.
- 5 Effizienz** durch das Zusammenwirken aller Aspekte in einem gezielten Yoga-Übungsprogramm. Denn es ist gerade dann an der Zeit, zur Ruhe zu kommen, wenn eigentlich keine Zeit mehr dafür ist!