

ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER & GEIST



PRÄVENTIVE MASSNAHME - KÖRPERWAHRNEHMUNG

Im Arbeitsalltag wirken sich vielfältige Belastungen nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf unsere Psyche aus. Langes und falsches Sitzen, ständiger Stress und mangelnde Erholung in der Freizeit sind häufig die ersten Auslöser von weitreichenderen Beschwerden. Unsere Muskeln reagieren besonders spürbar auf Stress und profitieren daher auch merklich und meist direkt von regelmäßigen Pausen und gezielter Entspannung. Oft fehlen dafür jedoch die Motivation und die Zeit. Übungen aus dem therapeutischen Yoga sind Entspannungstechniken, welche sich einfach und unmittelbar umsetzen lassen, um bei Bedarf und in kurzer Zeit Balance zum Alltag zu schaffen.



ZIELGRUPPE

Für alle Personen- und Berufsgruppen.

FACHEXPERT:INNEN

Yogalehrer*in.

UNTERLAGEN

- Handout mit Informationen und Übungen
- optional: [Übungsvideos online abrufbar](#)

ZEITBEDARF

- 1 Std. für max. 15 TN - Basispaket: 2x1 Std. für jeweils max. 15 TN
- Zwischen den Stunden ist eine entspannte Übergangszeit von 30 Minuten vorgesehen
- Kombination von Themen der Körperwahrnehmung und weitere Termine an einem Tag möglich

MATERIAL

- Raum mit Bestuhlung
- Idealerweise ruhig und ohne Einsicht

VORBEREITUNG

Individuelle Anmeldung erforderlich.

INFORMATION

E-Mail: bgf@preventatwork.at

Tel: +43 (0) 1 409 52 64

Auch online als Webinar oder als Hybrid (vor Ort & per Stream) verfügbar.