

Yoga

Hintergrund und Zielsetzung

Im Alltag nehmen wir uns häufig keine Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Yoga kann dabei helfen, Stress abzubauen und zu entspannen. Meditations- und Yogaübungen wirken sich positiv auf viele Körperfunktionen aus. Sie hemmen beispielsweise die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und senken den Blutdruck – und bieten damit beste Voraussetzungen für mehr Ausgeglichenheit.

In unserer Maßnahme bieten wir Ihren Mitarbeitenden die Möglichkeit, eine gängige Yogatechnik kennenzulernen: das Hatha-Yoga. Im Mittelpunkt steht das Gleichgewicht aus Aktivität und Ruhe. Die Teilnehmenden beschäftigen sich zunächst mit den theoretischen Grundlagen. Danach lernen sie die entspannende Wirkung des Yogas direkt in der Praxis kennen – anhand verschiedener Atem-, Yoga- und Meditationsübungen, wie dem bekannten Sonnengruß.

Umfang, Format und Zielgruppe

An der Maßnahme können acht bis 15 Mitarbeitende teilnehmen. Sie umfasst acht Einheiten à 60 Minuten. Es wird ein ruhiger Raum benötigt. Außerdem braucht jede:r Teilnehmende eine Bodenmatte. Alternativ kann die Maßnahme auch digital durchgeführt werden. Bitte wenden Sie sich für nähere Informationen an Ihren Ansprechpartner.

Inhalte

Die Maßnahme umfasst die Themen

- Theoretische Grundlagen des Hatha-Yoga
- Tipps zur Stressbewältigung durch Yoga
- Erlernen von Übungen für mehr Entspannung, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- praktische Umsetzung von verschiedenen Yogaübungen