



FIRMENYOGA

Yoga kann ganz unterschiedlich in den Arbeitstag integriert werden, als Morgen-Yoga am Arbeitsplatz, verlängerte Mittagspause oder als Abschluss nach getaner Arbeit.

Yoga am Arbeitsplatz sind kurze Einheiten von einer Dauer bis 20 Minuten, die jederzeit in den Arbeitsalltag integriert werden können. Sie lockern die von der Schreibtischarbeit verspannte Muskulatur, helfen Stress abzubauen und fördern die Konzentration für den Tag. Yoga am Arbeitsplatz kann von allen Menschen in ihrer normalen Arbeitskleidung ausgeübt werden, Sport-Kleidung ist nicht nötig.

Die **Yoga-Mittagspause** ist eine Session von 25 Minuten nach dem Mittagessen. Statt mit vollem Bauch direkt an die Arbeit zurück zu gehen, bewegen wir den Körper sanft und geben der Verdauung Zeit in Gang zu kommen. So erfrischt und gestärkt geht es danach aktiv zurück. Als Abschluss des Tages bietet **Yoga** die Möglichkeit, direkt nach dem Arbeitsalltag noch etwas für die Gesundheit zu tun. Mit flexibler Dauer zwischen 25 und 90 Minuten haben wir Zeit, auf alle Bedürfnisse des Körpers und des Geistes einzugehen. Muskeln werden gekräftigt und gedehnt, Gelenke geschmiert. Und währenddessen hat der Kopf Zeit, auf andere Gedanken zu kommen.

TEAM-BUILDING-EVENTS

Yoga eignet sich ideal für Ihr internes Team-Building-Event. Es lässt Ihre Mitarbeitenden als Gruppe zusammenwachsen und fördert weitere Faktoren, die sich positiv auf Ihren Erfolg als Unternehmen auswirken: offene Kommunikation, Vertrauen in sich und andere, sowie Zusammengehörigkeitsgefühl und Kooperationsbereitschaft. In Sportkleidung und ohne Schuhe entsteht eine persönliche Ebene, in der sich die Team-Mitglieder auch menschlich kennen lernen. Durch Yoga entsteht Ruhe im Geist und Körper, was ihnen hilft, im Dialog sachlich zu bleiben.

Je nach Zusammensetzung und Arbeitsfeld des Teams integriere ich für Sie neben Yoga spielerische, tänzerische oder akrobatische Elemente. Dies lässt eine entspannte, lockere Atmosphäre entstehen und alle Mitarbeitenden einfach und natürlich in Kontakt kommen. Möglich ist auch ein Fokus auf Stressminderung. Hier verwenden wir mehr Zeit für Entspannungstechniken wie Atemübungen oder geführte Meditation.



PREISE

Wöchentliche Yoga-Angebote

- 8 Uhr - 16 Uhr: 60 €/h
- Ab 16 Uhr: 80 €/h

Einmalige Events

Teambuilding, betrieblicher Gesundheitstag etc.:
100 €/h

Minstdauer 1 Stunde, Anfahrt im Raum Berlin inklusive

ORGANISATORISCHES

Bei Yoga am Arbeitsplatz benötigen Sie keine Räumlichkeiten oder Zubehör, ich betreue ihre Mitarbeiter*innen direkt.

Für die anderen Angebote ist ein Raum notwendig. Pro Person sollten mindestens 3 m², besser 4 m² zu Verfügung stehen. Konferenzräume eignen sich gut. Zusätzlich brauchen wir Yoga-Matten, -Blöcke und -Gurte. Dieses Material können Sie selbst stellen oder aber bei mir mieten oder kaufen.



MIETE			
Paket	Basis	Basis+	Premium
Inhalt	Basis-Matte, 1 Block aus Hartschaum, 1 Gurt	Basis-Matte, 2 Blöcke aus Hartschaum, 1 Gurt	Yogi Bare® - Premium Matte, 2 Kork-Blöcke, 1 Gurt
Preis pro Person und Einheit	2,25 €	2,65 €	4,25 €

Bei der Materialmiete berechne ich zusätzlich einmalig eine Gebühr von 30 € für die Organisation und Anlieferung des Materials. Es kann für maximal 20 Personen gemietet werden und verbleibt bis zum Ende der Zusammenarbeit im Unternehmen, die Lagerung übernehmen Sie.

KAUF				
Paket	Basis	Basis+	Premium 1	Premium 2
Inhalt	Basis-Matte, 1 Block aus Hartschaum, 1 Gurt	Basis-Matte, 2 Blöcke aus Hartschaum, 1 Gurt	Yogi Bare® - Premium Matte, 2 Kork-Blöcke, 1 Gurt	Bausinger Matte mit Namensstickerei, 2 Kork-Blöcke, 1 Gurt
Preis pro Set	45,00 €	52,50 €	85,00 €	85,00 €

ÜBER MICH

Ich praktiziere seit 2007 Yoga. Meine Kurse sind kraftvoll, aber für Yoga-Schülerinnen und Schüler aller Könnensstufen geeignet. Sport und Bewegung haben schon immer eine wichtige Rolle in meinem Leben gespielt. Nicht zuletzt deswegen habe ich mich nach meinem Bioverfahrenstechnikstudium entschieden, meine Erfahrungen und mein Wissen als Yoga-Lehrerin mit anderen Yoga-Begeisterten zu teilen. Ich bin leidenschaftliche Tänzerin und regelmäßig in diversen Boulderhallen in Berlin anzutreffen. Meine Erfahrung mit verschiedenen Bewegungsformen spiegelt sich in meinem Yoga-Stil wider und bereichert meine Kurse. Ich bin Naturwissenschaftlerin mit Leib und Seele. Mit meinen Anatomiekenntnissen ergänze ich die Übungen sinnvoll und mache mein Yoga zu einer allumfassenden Einheit für Körper und Seele. Ich unterstütze meine Schülerinnen und Schüler bei der Verbesserung ihrer Fähigkeiten, verliere dabei aber nie das individuelle Wohlbefinden und die Freude an Bewegung aus den Augen.

