

Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Yoga & Naturerlebnis - *after work*



**BGM Yoga & Naturerlebnis
Ludwig Stockinger**

Work-life-balance *after work* – Gleichgewicht von Arbeit und Freizeit

Die hohen Anforderungen im Beruf bringen die Menschen immer näher an ihre körperlichen und geistigen Leistungsgrenzen. Oft geht dabei die notwendige Balance zwischen Arbeit, Freizeit und Familie verloren. Dieses Gleichgewicht ist die Voraussetzung, um langfristig an Körper und Geist gesund zu bleiben. Durch *Yoga & Naturerlebnis after work* besteht für die Mitarbeiter die Möglichkeit zu dieser lebenswichtigen Balance wieder zurückzukehren, um mit mehr Leistungsfähigkeit sowie Vitalität in den Berufsalltag zurückzukehren. Die vermittelten praxisnahen Tipps und Hilfestellungen im Umgang mit Stress, können die Teilnehmer zeitnah bzw. direkt in ihrem (Berufs-)Alltag umsetzen.

Zielgruppe	Mitarbeiter mit anspruchsvollen Tätigkeiten Mitarbeiter in Führungsverantwortung
Ziele	Balance von Anspannung und Entspannung Aktive Erholung und verbessertes Stressmanagement
Inhalte	Die Teilnehmer erlernen durch ein 4-Schritteprogramm (Entspannung – inneres Gleichgewicht – Stärkung – Alltagstransfer) Methoden zu Stressprävention, eigenverantwortlichem Stressmanagement und dessen Anwendung. Vorträge informieren und sensibilisieren zu den Themen: Stress und dessen Auswirkungen sowie die entsprechenden Lösungsmöglichkeiten des Yoga, Konkrete „Anti-Stress-Tipps“ lassen die Teilnehmer das Erfahrene direkt in den Berufsalltag integrieren.
Zeitrahmen	Innerhalb 3 ½ Wochen jeweils 2 Nachmittage von 16:45 Uhr – 19:00 Uhr
Unsere Leistungen	10 x Yogapraxis á 60 Minuten mit Impulsreferaten 4 x Yoga & Wandern Teilnehmerunterlagen
Förderung BGM	Zertifiziert durch Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 Abs. 1 SGB V
Ihre Kosten	für Yoga & Naturerlebnis, Raummiete und Pausenverpflegung : 1.360,00 €
Ausführungsort	Externe Räumlichkeiten inkl. örtlicher Wandermöglichkeiten mit möglichst kurzen Anfahrtswegen für Teilnehmer
Gruppengröße und Voraussetzungen	maximal 10 Teilnehmer Yogakenntnisse sind nicht erforderlich Ausdauer für 1 Stunde Wandern sollte vorhanden sein

Informationen und Anmeldung

BGM Yoga & Naturerlebnis – Ludwig Stockinger – D-87541 Bad Hindelang – Talstraße 36
Mobil 0176 5610 2174 – info@bgm-yoga-ludwig-stockinger.de - www.bgm-yoga-ludwig-stockinger.de

