

Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Yoga & Bergwandern



**BGM Yoga & Naturerlebnis
Ludwig Stockinger**

Entspannung und Stärkung von Körper und Geist

Die hohen Anforderungen im Beruf bringen die Menschen immer näher an ihre körperlichen und geistigen Leistungsgrenzen. Rückenbeschwerden und psychische Erkrankungen nehmen dadurch deutlich zu und kosten den Unternehmen viel Geld. Durch *Yoga & Naturerlebnis* besteht für die Mitarbeiter die Möglichkeit zur Entspannung, um anschließend gestärkt und mit mehr Lebensfreude, Motivation, Leistungsfähigkeit sowie Vitalität in den Berufsalltag zurückzukehren. Yoga & Bergwandern in der wunderschönen Bergwelt verstärkt diese gesundheitsfördernde Aspekte und gibt den ausreichenden Raum um Kraft und Elan für das Kommende zu schöpfen. Durch die im Seminar vermittelten Tipps und Hilfestellungen im Umgang mit Stress, können die Teilnehmer langfristig von der praktischen Anwendbarkeit des Yoga im Alltag profitieren.

Zielgruppe	Mitarbeiter mit anspruchsvollen Tätigkeiten Mitarbeiter in Führungsverantwortung
Ziele	Aktive Erholung und verbessertes Stressmanagement
Inhalte	In den 2 ½ Tagen erlernen die Teilnehmer Methoden, um mit vorhandenem Stress besser umzugehen. Auch erhalten sie wertvolle Informationen über Auswirkungen von Stress und von Stressprävention. Vorträge informieren und sensibilisieren die Teilnehmer über Stressprävention und Selbstmanagement. Durch konkrete „Anti-Stress-Tipps“ können die Teilnehmer das Erfahrene in den Berufsalltag integrieren.
Zeitraumen	2 ½ Tage
Unsere Leistungen	8 x Yogapraxis á 60 Minuten mit Impulsreferaten 2 x Yoga & Bergwandern Teilnehmerunterlagen
Förderung BGM	Zertifiziert durch Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 Abs. 1 SGB V
Ihre Kosten	für Leistungen Yoga & Naturerlebnis: 1.910,00 € zzgl. Aufwendungen für Hotel bzw. Bergunterkunft
Unterbringung	4 Sterne-Hotel oder hochwertige Bergunterkunft (Vermittlung übernehmen wir gerne für Sie)
Gruppengröße und Voraussetzungen	maximal 8 Teilnehmer Yogakenntnisse sind nicht erforderlich Ausdauer für 5 Stunden Bergwandern 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

