

Hatha Yoga und Business geht das?

Termine

Lehrgangsort	Beginn	Unterricht
Halle (Saale)	03.12.2021	

Ihr Ansprechpartner

Ihr Kontakt für Halle (Saale)
Andrea Voigt
IHK Bildungszentrum Halle-
Dessau GmbH, Julius-Ebeling-
Straße 6
06112 Halle (Saale)

Telefon: 0345 1368824
E-Mail: avoigt@ihkbiz.de

Mal wieder richtig abschalten? Den Kopf frei bekommen?

Entspannt sind Sie kreativer, leistungsfähiger und können sich leichter konzentrieren.

Berufsbedingter Stress ist nach Rückenschmerzen das zweitgrößte Gesundheitsproblem in der EU.

Mit einer durchschnittlichen Arbeitsunfähigkeit von 17,4 Tagen je Arbeitnehmer/-in ergeben sich im Jahr 2018 insgesamt 708,3 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage. Ausgehend von diesem Arbeitsunfähigkeitsvolumen schätzt die BAuA die volkswirtschaftlichen Produktionsausfälle auf insgesamt 85 Milliarden Euro bzw. den Ausfall an Bruttowertschöpfung auf 145 Milliarden Euro.

Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit

Ziele der Seminare: BMG(betriebl. Gesundheitsmanagement)

- Schmerzreduktion, insbesondere im Rücken- und Nackenbereich;
- Hilfe bei chronischen Schlafstörungen;
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit;
- Unterstützung der Prophylaxe bei Depressionsneigung;
- Kreislaufstabilisierung sowie Senkung des Blutdrucks.

Zielgruppe: Unternehmer/innen und Mitarbeiter/innen

Inhalte:

- Für einen wachen Geist – Erleben Sie in der Anfangsentspannung, wie positiv Ihre Gedanken das Stressempfinden beeinflussen;
- optimieren Sie Ihre physische Beweglichkeit – nicht nur für einen gesunden Rücken;

- befreien Sie Ihren Kopf während der Tiefenentspannung – Kennenlernen von Stressabbau
- „Du bist, was du isst“ – Ernährungsgrundsätze für mehr Wohlbefinden;
- Atemübungen – damit Sie mal wieder tief durchatmen können;
- Augenübungen gleichen die Belastung durch die Arbeit am Bildschirm aus;
- Tools für die Kurzpause am Arbeitsplatz;
- Meditation, für sich die richtig finden.



Methodik:

Alle Themen werden anhand von zuvor erläuterten Zielen durch eigene praxisbewährte Übungen Meditation, Atemübungen, Finger und Handhaltungen, Körperübungen etc. vermittelt.

Das Hauptaugenmerk ist dabei auf die Selbsterfahrung der Teilnehmer/innen gerichtet.

Umfang:

1 Tag á 6 Zeitstunden oder nach Bedarf erweiterbar auf 3 Tage

findet statt mit mind. 7 TN max. 12 TN

Trainerin: [Marlen Kretschmer](#)

Stunden: 6 Ihre Investition: 225,00 €