



Yoga am Arbeitsplatz KÖRPER UND GEIST ENTSPANNEN



Vortrag



Workshop
halber Tag



Hintergrund:

Yoga ist eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich mit der Gesamtheit des Menschen – Körper, Geist und Seele – und seiner Harmonie und Einheit beschäftigt. Der Übungsweg blickt auf mehr als 3.500 Jahre gesammeltes Wissen über die Struktur des Körpers und die Funktionsweise des Geistes zurück. Das ganzheitliche Yoga-Konzept bietet viele Ansatzpunkte auch mit Kurzeinheiten zwischendurch sich selbst zu mehr Bewegung, Beweglichkeit, Entspannung und Gelassenheit im Alltag zu verhelfen. Insbesondere Lärm, Konflikte und andere fordernde Situationen können auf Dauer zur Belastung werden und die ganzheitliche Balance stören. Lernen Sie, Ihren Körper sowie Ihre Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen und dem Ausgebranntsein aktiv entgegenzuwirken. Gezielte Übungen helfen dabei, zu entspannen und muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

Inhalte:

- Einführung in die Ursprünge des Yoga
- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Erlernen verschiedener Yoga-Übungen zur Verbesserung der Kraft sowie der Dehn- und Koordinationsfähigkeiten
- Einfluss von Stressfaktoren auf unsere Gesundheit
- Erlernen verschiedener Yoga-Entspannungstechniken

Hinweis:

Bitte Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de