



Livestream-Kurs Business Yoga

Wellnow - Digitale Health Services



- ✓ **Kurs / Modul:** Business Yoga / Bewegung & Entspannung
- ✓ **Ziel / Effekt:** Beweglichkeit + leichte Ganzkörperkräftigung + Entspannung
- ✓ **Zielgruppe:** Für alle Mitarbeitenden geeignet
- ✓ **Schwierigkeitsgrad:** Für Anfänger & Fortgeschrittene
- ✓ **Intensität / Dauer:** Gering bis Mittel / 30 o. 60 Minuten
- ✓ **Equipment:** Isomatte und/oder Handtuch, Wasser, sportliche oder bequeme Kleidung



Häufige Fragen

Warum Business Yoga?

Schon lange hat Yoga sein Klischee vom Hippie-Sport hinter sich gelassen und ist schon längst elementarer Bestandteil aller Fitnessstudio-Kursprogramme – und das zurecht! Durch eine Kombination aus Bewegung (Dehnung und Kräftigung), Meditation und Atemtechniken hat Yoga sehr viel zu bieten – nämlich aktive Bewegung und Entspannung in einem. Ideal, um in den Tag zu starten, um in der Mittagspause runterzukommen oder um den Feierabend einzuleiten und den Arbeitsstress bewusst hinter sich zu lassen.

Was wird bei Business Yoga gemacht?

Beim Business Yoga werden die bekanntesten und klassischsten „Asanas“ (das sind die Übungen oder Posen, die man beim Yoga macht) – wie beispielsweise der „herabschauende Hund“ oder die „Cobra“ – angewendet. Diese werden in auch für Anfänger geeigneten „Vinyasa-Flows“ mit der Atmung gekoppelt und gehen fließend ineinander über. Unser erfahrene Yogalehrer achten dabei darauf, verschiedene Variationen für Teilnehmer allen Erfahrungslevels anzubieten.

Effekte & Ziele

Kurzfristig

Wirkt aktivierend auf den Körper

Beruhigend für Geist und Seele

Reduziert akuten Stress und Rückenschmerzen

Mittel- bis langfristig (bei regelmäßiger Teilnahme)

Verbessert die Beweglichkeit, die Kraft und das Gleichgewicht

Stärkung von Resilienz & Achtsamkeit

Wirkt ganzheitlich-positiv auf das Wohlbefinden