

Namasté



# Firmen-Yoga

Betriebliche Gesundheitsvorsorge  
für mehr innere Balance & Gelassenheit  
mit Roswitha Schön

In unserer Geschäftswelt wird viel vom Mensch gefordert und erwartet. Oft ist es schwierig, in all dem Trubel und dem Stress die **innere Balance und Gelassenheit** zu bewahren.

**Yoga** bietet eine einfache und kraftvolle Möglichkeit, um mit diesen täglichen Herausforderungen optimaler umgehen zu können. Es unterstützt präventiv die physische und psychische Gesundheit und ist ein **optimaler Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge**.

### Das können Sie von einer regelmäßigen Yoga-Praxis für sich selbst und Ihre Mitarbeiter\*innen erwarten:

- **Körperliche und geistige Entspannung:** Yoga zielt darauf ab, Spannungen in Körper und Geist abzubauen. Durch die Kombination von Atemübungen und sanften yogischen Bewegungen können Ihre Mitarbeiter\*innen die Anspannung loslassen und sich auf positive Weise erholen.
- **Verbesserte Produktivität und Konzentration:** Durch regelmäßiges Üben von Yoga werden Gehirnfunktionen stimuliert und die Konzentration verbessert. Dies führt zu einer Steigerung der Produktivität und einer besseren Leistung Ihrer Mitarbeiter\*innen.
- **Stärkung des Teamgeists:** Firmen-yoga bietet eine großartige Gelegenheit, das Team zu stärken und enger zusammenzubringen. Durch das gemeinsame Erleben einer herzerfrischenden und entspannenden Yoga-Stunde werden Gemeinschaftsgefühl und Zusammenhalt gefördert.
- Die Yoga-Einheiten werden **an die individuellen Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter\*innen angepasst**. Gleichgültig, ob es darum geht, **Stress abzubauen, Rückenschmerzen zu lindern oder die Flexibilität und Stärke zu verbessern**, ich entwickle für Sie ein massgeschneidertes Programm, das genau auf Ihre Anforderungen zugeschnitten ist.

### Ihre Investition in ein individuelles "einfach SCHÖN - Firmen-Yoga als betriebliche Gesundheitsvorsorge:

- EUR 1.200,00 \*) zuzüglich km-Geld
- für 10 individuelle Yoga-Einheiten á 60 Minuten

Es ist nicht notwendig, schlank, sportlich, gelenkig oder biegsam zu sein, um sein Yoga zu praktizieren. Yoga passt sich immer an den Menschen an, niemals umgekehrt. Die Kraft von Yoga kann man nicht erklären, man kann sie nur erfahren.

Ich freu mich auf Sie und Ihre Mitarbeiter\*innen  
Ihre Roswitha Schön



Roswitha Schön, Altenmarkt 3, 8430 Leibnitz  
Tel: +43 664 16 44 44 1 | [info@roswithaschoen.com](mailto:info@roswithaschoen.com)

[www.roswithaschoen.com](http://www.roswithaschoen.com)

\*Preis in Euro - umsatzsteuerfrei aufgrund der Kleinunternehmerregelung)