

## Business Yoga | Lehrer\*in

### Beschreibung:

Der Kostendruck steigt in vielen Unternehmen führt zu zunehmender Stressbelastung für Mitarbeiter. In einer Arbeitswelt, die sich immer schneller zu drehen scheint, ist Yoga sehr effektiv, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen und/oder diese zu lindern.

Gerade weil Yoga sowohl auf der körperlichen, als auch auf der mentalen Ebene wirkt, wird Business Yoga in immer mehr innovativen Unternehmen im Rahmen des betrieblichen Präventions- und Gesundheitsmanagements eingesetzt. In vielen Unternehmen wird Yoga für die Mitarbeiter/innen bereits angeboten oder sie sind zumindest offen dafür, wie das Leben und Arbeiten im Berufsalltag für alle gesünder werden kann. Als Business Yogalehrer/in eröffnet sich Ihnen ein großes Potenzial, in diesen Firmen tätig zu werden.

Rückenschmerzen und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sind im Arbeitsleben weit verbreitet. In diesem Modul lernst Du wie die Wirbelsäule anatomisch aufgebaut ist und wie Du im Business Yoga Übungen bei bestimmten Beschwerdebildern im Bereich des Rückens, der Handgelenke, der Ellenbogen, des Nackens und Schultergürtels anpassen kannst, um akute Beschwerden zu lindern und/oder präventiv vorzubeugen.

Business Yoga als ganzheitliche Maßnahme, um die Gesundheit, Resilienz, sowie die emotionale und soziale Kompetenz von Mitarbeitern zu fördern.

### Ausbildungsinhalte:

- Was ist Yoga (Ursprung, Philosophie, Yogastile)
- Wie wirkt Yoga
- Meditations - und Konzentrationsübungen im Büro
- Pranayama (Atemtechniken)
- Unterstützende Mudras (symbolische Handgesten)
- Yogatherapie & Coaching
- Work | Life Balance
- Aufbau einer Business-Yogastunde
- Yoga auf dem Stuhl (Übungen für eingeschränkte Platzverhältnisse)
- Asanas (Übungen gegen typische Büroschmerzen)
- Entspannungstechniken für den Büroalltag
- Wie komme ich an Kunden

Dauer:  
4 Tage | 40 UE

Kosten: 690,00 €

**Aktuelle Termine**

## Zielgruppen

### Therapeutische Berufe

Heilpraktiker\*innen  
Heilpraktiker\*innen Psychotherapie  
Coach\*innen  
Psychologe\*innen  
Mediziner\*innen  
Praxisinhaber\*innen

### Medizinische Fachberufe

Gesundheits- & Krankenpfleger\*innen  
Hebammen  
Heilpädagog\*innen  
Logopäde\*innen  
Notfall- u. Rettungssanitäter\*innen

### Pflegeberufe

Pflegekräfte  
Palliativ- u. Hospizpfleger\*innen  
Trauerbegleiter u. Seelsorger\*innen  
Betreuungskräfte / Alltagsbegleiter\*innen

### Sozial- u. Erziehungsberufe

Lehrer / Pädagoge\*innen  
Erzieher\*innen  
Sozialarbeiter\*innen  
Schulbegleiter\*innen

### Gesundheits- u. Rehaberufe

Physiotherapeut\*innen  
Ergotherapeut\*innen  
Fitness- & Gesundheitstrainer/innen  
Sporttherapeut\*innen  
Präventologe\*innen  
Masseur\*innen

### Business

Führungskräfte  
Mitarbeiter\*innen im Personalwesen  
Selbstständige  
Ausbilder\*innen  
Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen  
Mitarbeitervertreter\*innen  
Betriebsräte\*innen  
Fachkräfte für Arbeitssicherheit

## Dieses Modul ist auch enthalten in:

- Trainer\*in | Business Pilates
- FachCoach\*in | Body | Mind & Balance

## Ergänzende Module:

- Business Pilates | Trainer\*in
- Faszien Yoga | Trainer\*in
- Movement & Faszien | Trainer\*in
- Rücken-Schulter-Nacken | Trainer\*in
- Anatomie | Physiologie
- Meditation | Lehrer\*in
- Entspannung | Trainer\*in
- Autogenes Training | Trainer\*in
- Progressive Muskelentspannung | Trainer
- Stressbewältigung | Trainer\*in
- Resilienz | Trainer\*in
- Motologie | Psychomotorik

## Voraussetzungen:

- Mindestalter 25 Jahre
- Seelische Stabilität
- Bereitschaft, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus zu lernen
- Dialogfähigkeit in Gruppen und Teams
- Fähigkeit zur Empathie