

YOJ

Yoga On the Job

Yoga am Arbeitsplatz

Eine Investition in die Gesundheit Ihres Unternehmens

Rückenschmerzen und berufsbedingter Stress wirken sich negativ auf Arbeitsqualität und Arbeitsmotivation aus.

Es entstehen erhebliche Kosten durch krankheitsbedingte Fehlzeiten.

Kosten

Nach den Berechnungen des BKK Bundesverband der Krankenkassen entstehen in Deutschland **jährlich arbeitsbedingte Krankheitskosten in Höhe von 43,9 Mrd. €.**

Die häufigsten Ursachen, die zu Fehlzeiten führen, sind **Erkrankungen des Muskel- und Gelenksystems**, gefolgt von **Stress** mit all seinen gesundheitlichen Folgen wie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Immunsystems, Nervensystems oder des Verdauungssystems.

Stress trifft das Unternehmen auch direkt. **Vorzeitige Ermüdung** der Beschäftigten, **Konzentrationsstörungen** und **Leistungsschwankungen** wirken sich auf die Qualität der Arbeit aus. **Konflikte** an den Arbeitsplätzen nehmen deutlich zu.^{1) 2) 3)}

1) Quelle: infoquelle, data solution

2) Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

3) Quelle: BKK Bundesverband der Krankenkassen (Faktenspiegel 10/2008)

YOJ

Yoga On the Job

Yoga stärkt Körper und Geist, wirkt Stress entgegen, regt die Selbstheilungskräfte an und schult nachhaltig das Gesundheitsbewusstsein.

Yoga

Yoga bietet so umfangreiche Möglichkeiten wie kein anderes Übungssystem. Die Praxis beinhaltet eine ausgewogene Kombination von **Körperübungen, Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation.**

Beim Praktizieren von Yoga-Übungen wird ganz besonderer Wert gelegt auf die **Ausrichtung der Wirbelsäule**, die **Dehnung und Kräftigung des Rückens**, die **Konzentration** und die **bewusste tiefe Atmung**. Die Art und Weise der Ausübung wirkt direkt den Stresssymptomen entgegen. Damit sind zwei der wichtigsten Ursachen angesprochen, die am häufigsten zu krankheitsbedingten Fehlzeiten in Unternehmen führen.

Die Yoga-Praxis erfolgt in großer **Achtsamkeit** und Akzeptanz der eigenen Grenzen. So können Mitarbeiter **jeden Alters** davon profitieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie beweglich oder unbeweglich, schlank oder mollig sind.

Dr. Christian Fuchs stellte in einer Broschüre „Yoga im Spiegel der Wissenschaft“ eine Sammlung über wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit von Yoga vor (<http://www.yoga-akademie.de/Institut.htm>). Dort sind folgende Wirkungen beschrieben:

- **Abbau von Stress**
- **Lösung von Verspannungen und Korrigieren von Fehlhaltungen**
- **Verbesserung von Rücken- und Gelenkproblemen**
- **Stärkung des Immunsystems**
- **Linderung von Bluthochdruck und anderen Herz-/Kreislaufproblemen**
- **Steigerung der Konzentrationsfähigkeit**
- **Schulung der Achtsamkeit**
- **Aufbau innerer Ruhe und Ausgeglichenheit**

YOJ

Yoga On the Job

Yoga am Arbeitsplatz wirkt dort, wo es gebraucht wird, sorgt für eine effektive, erholsame Mittagspause und spart Zeit bei einfacher Umsetzung und geringem Aufwand.

Yoga am Arbeitsplatz

Yoga am Arbeitsplatz ermöglicht ein regelmäßiges Training ohne viel Aufwand.

Ich komme zu Ihnen und unterrichte Ihre Mitarbeiter vor Ort. Sie stellen lediglich einen **Raum** (z.B. Konferenzraum, Aufenthaltsraum, Flur) zur Verfügung.

Um optimale gesundheitliche Wirkungen zu erzielen ist es wichtig, **regelmäßig**, mindestens **1 x wöchentlich** die Yoga-Praxis auszuüben. Diese Kontinuität ist gewährleistet, wenn man Yoga **direkt am Arbeitsort** anbietet. Für die Mitarbeiter entfällt ein zusätzlicher Anfahrtsweg und die Bereitschaft an einer regelmäßigen Teilnahme wächst.

Die **Übungszeit** liegt idealerweise in der **Mittagspause**. So lässt sich die Yogastunde gut in den Arbeitstag integrieren. Ihre Mitarbeiter können erfrischt und gestärkt in den Nachmittag starten.

Yoga am Arbeitsplatz spart Kosten und steigert die Produktivität.

Mit Yoga am Arbeitsplatz investieren Sie nachhaltig in ein gesundes und erfolgreiches Unternehmen.

Gewinn

Eine Kosten-/Nutzen-Rechnung betrieblicher Gesundheitsförderung ergab, dass **jeder in Gesundheitsförderungsmaßnahmen investierte Euro 2,50 € bis 4,85 € bei den Fehlzeitenkosten spart.**

Weiter heißt es, dass sich durch betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention die **Fehlzeitenkosten um 34 % reduzieren** ließen. ¹⁾

Die Fallstudie von 1992-1994 in einem niederländischen Bauunternehmen bestätigte die Wirksamkeit eines Stressbewältigungstrainings. Der **Krankenstand** konnte **gesenkt** werden, die **Produktivität** wurde **gesteigert** infolge höherer Motivation und verbesserter Kommunikation.

Die Vorteile, die sich infolge entsprechender Maßnahmen in **Gesundheitsförderung** und Prävention für das Unternehmen, die Führungskräfte und Mitarbeiter ergeben, finden in der Regel ihren Niederschlag in einer **größeren Arbeitszufriedenheit, Produktivität und Kundenorientierung, geringeren Fehlzeiten und sinkender Fluktuation.** ²⁾

¹⁾ Quelle: BKK Bundesverband der Krankenkassen, Faktenspiegel 12/2005

²⁾ Quelle: BKK Bundesverband der Krankenkassen 10/2008 (vgl. European Foundation of the Improvement of Living and Working Conditions 1996)

Yoga in Ihrem Unternehmen

- **reduziert** krankheitsbedingte **Fehlzeiten**
- erhöht die **Leistungsfähigkeit**
- steigert die **Motivation**
- erhöht die **Belastbarkeit** in Stresssituationen
- erhöht den **Teamegeist** und verbessert das Betriebsklima
- erfüllt die **soziale Verantwortung** gegenüber den Beschäftigten und vertieft deren Identifikation mit Ihrem Unternehmen
- ist eine Investition, die sich **lohnt.**

Angebot

Yoga-Kurs

1 x pro Woche
30 - 60 Minuten

Vermittelt werden **Körper-, Atem- und Entspannungsübungen**. Das Programm richtet sich nach den spezifischen Anforderungen und Bedürfnissen der Teilnehmer und beinhaltet dynamische und statische Körperübungen.

Integriert ist eine **Tiefenentspannung**, in der die Wirkungen der Körperübungen voll zur Entfaltung kommen und der Geist noch mehr zur Ruhe kommt.

Atem- und Konzentrations-/ Meditationsübungen runden den Kurs ab.

VYMA

Viniyoga Meditation Achtsamkeit

1 x pro Woche
45 Minuten

Der Kurs vermittelt über einen Zeitraum von 8 Wochen die Praxis achtsamkeitsbasierter Techniken zur effektiven **Stressreduktion und Burnoutprophylaxe**.

Inhalt des Kurses sind Achtsamkeitsübungen, sanfte Körperübungen, die dem Atem helfen, länger und feiner zu werden, Atemübungen, die den Geist mehr und mehr zur Ruhe bringen und gezielte Meditationen.

Das Erlernen der Kursinhalte folgt den pädagogischen Prinzipien des Viniyoga: sinnvoll auf einander abgestimmte Schritte, dem Atem folgend, angepasst an den Übenden.

Vorerfahrungen sind daher nicht nötig.

Einzelunterricht

45 Minuten

Die Yogapraxis wird gemäß Ihren Zielen, Wünschen und Möglichkeiten gemeinsam erarbeitet.

YOJ

Yoga On the Job

Investition

Kurs-Angebot	Kosten pro Kurs
Yoga-Kurs 1 x / Woche	
10 x 60 Min.	950 €
10 x 45 Min.	900 €
10 x 30 Min.	850 €
VYMA	
Viniyoga Meditation Achtsamkeit	
8 x 45 Min.	720 €
Einzelstunde	
1 x 60 Min.	80 €
10 x 60 Min.	750 €

Alle Preise zzgl. 19% MwSt.

Maximale Teilnehmerzahl: 15



Persönliches

Gabriele Lemke

Jahrgang 1965

- Heilpraktikerin (Psychotherapie)
- Ausbildung zur Yogalehrerin am Institut für Yoga und Gesundheit in Köln
- Ausbildung zur Fachyogalehrerin für Individualunterricht (Therapeutische Anwendung des Yoga in der Tradition Krishnamacharya/Desikachar) an der Yoga-Ayurveda-Akademie, Krefeld
- Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland BDY e.V.
- Fortlaufende Weiterbildungsseminare für Yogalehrer
- Gruppen- und Einzelunterricht, eigene Yogakurse in Köln-Nippes, Lehrtätigkeit im Rahmen schulischer Gesundheitsprojekte, seit 2004 Yoga in Unternehmen

Verschaffen Sie sich einen
kleinen Eindruck:

„Yoga in der Mittagspause“
im KStA

(Pdf-Datei im Anhang)

Referenzen

Unternehmen, in denen ich Yoga unterrichte und unterrichtet habe:

- Maria Clementine Martin, Klosterfrau GmbH, Köln
- DF Deutsche Forfait AG, Köln
- filmpool GmbH, Köln
- Richard-Riemerschmid, Berufskolleg, Köln
- cbt GmbH, Leverkusen-Opladen
- Plusnet, Köln
- BG Etem, Köln
- UFA Serial Drama

YOJ

Yoga On the Job

Ich freue mich auf einen
persönlichen Kontakt mit
Ihnen.

Gerne beantworte ich Ihre
Fragen.

Kontakt

Gabriele Lemke
Christinastr. 9
50733 Köln

0174-9716136
hathayogakoeln@posteo.de

www.hatha-yoga-koeln.de