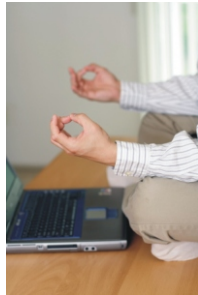


## Wie funktioniert die Business-Yoga-Methode?

Die Business-Yoga-Methode nach Dipl.-Wirt.Ing. (FH) Ralf Waldkirch wurde in Zusammenarbeit mit einem Team von Diplom-Yogalehrern, Diplom-Psychologen, Managern, Pädagogen, Augenärzten, Physiotherapeuten und Spezialisten aus dem Bereichen Personaltraining, Coaching, Mentaltraining und Stressprävention erarbeitet.

### Reset mit YOGA: 5 Schritte zum „Neustart“

1. Spannungsabbau
2. Energieaufbau
3. Atem-Kraft
4. Körper-Bewusstsein
5. Mentale Zielführung



#### 1. Spannungsabbau:

Erspüren und Auflösen der äußeren und inneren Verspannungen und Verkrampfungen. Erreichen eines Spannung-Null-Levels.

#### 2. Energieaufbau:

Systematische Stimulierung und Neuformatierung des Energieflusses. Erspüren der physischen und psychischen Energieströme und Kraftzentren.

#### 3. Atem-Kraft:

Identifizierung des Atems als Träger der Energie. Atemschulung, Auftanken von Energie und Kontrolle.

#### 4. Körper-Bewusstsein:

Übertragung des Atem-Kraft-Systems auf die gesamten Körperebenen. Bewusstes Erkennen von positiver und negativer Spannung.

#### 5. Mentale Zielführung:

Aktive Ausrichtung auf eine erfolgreiche Bewältigung des Alltags. Die Übenden erhalten Instrumente, mit deren Hilfe sie Spannungssituationen wirkungsvoll meistern.

## Was ist das Business-YOGA Zentrum?

Das Yoga-Zentrum befindet sich im "Sportpark Mannheim Im Pfeifferswörth", dem größten Sportpark der Metropolregion Rhein Neckar und in Nachbarschaft des



Gesundheitszentrums SPOR-TOMED in der Nähe des Mannheimer Klinikums.



Unterrichtet wird von derzeit sechs umfangreich ausgebildeten Yogalehrern mit langjähriger Erfahrung im Yoga und etlichen Zusatzausbildungen.

Unsere Yogalehrer haben meist umfangreiche Managementenerfahrung oder sind selbst unternehmerisch tätig.

## Welche Möglichkeiten gibt es an Business-Yoga teilzunehmen?

Die betriebsinternen Business-Yoga-Kurse werden von den Unternehmen ganz oder teilweise finanziert. Unsere Yogakurse werden von über 40 Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst. Lassen Sie sich Ihr individuelles Paket zusammenstellen - wir beraten Sie gerne.

Rufen Sie uns an! Tel. 0621-12915-15



### Business-Yoga Rhein-Neckar

Inhaber Ralf Waldkirch - Im Sportpark Mannheim

- Eingang Gesundheitszentrum -

Im Pfeifferswörth 4 - 68167 Mannheim

Telefon 0621-12915-15

Telefax 0621-15 33 49

Email: [yoga-zentrum@waldkirch.de](mailto:yoga-zentrum@waldkirch.de)

[www.yoga-zeit.de](http://www.yoga-zeit.de) und [www.business-yoga-online.de](http://www.business-yoga-online.de)



## Business-Yoga

Business-Yoga-Methode  
nach Dipl.-Wirt.Ing. (FH) Ralf Waldkirch  
Diplom Yogalehrer und Team

## zum Stressabbau und Burnout-Vermeidung für Manager, Ärzte und Führungskräfte



[www.business-yoga-online.de](http://www.business-yoga-online.de)

## Was sollte ich zu Business-YOGA wissen?

Business-Yoga bietet großartige Möglichkeit, während und nach der Arbeit Stress und Spannungen abzubauen, sowie neue Kraft zu tanken.

Die Übungen stammen aus dem traditionellen Hatha Yoga und sind gezielt an die Bedürfnisse von Menschen, die überwiegend sitzende Tätigkeit ausüben und unter hohem Leistungsdruck stehen, angepasst:

## Ausgangssituation

Durch intensive Arbeit am Schreibtisch und Bildschirm sind besonders die Wirbelsäule und Schultern verspannt. Stress ist ein zunehmendes Problem und belastet die Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Berufsbedingter Stress ist nach Rückenschmerzen das zweitgrößte Gesundheitsproblem in der EU. Fehlzeiten und Krankheiten kosten die deutsche Wirtschaft jährlich rund 2,3 Milliarden Euro.

Manager und Führungskräfte, die z.B. durch Burnout den Unternehmen verloren gehen, kosten nach neuesten Untersuchungen die betroffenen Unternehmen über 150.000,- Euro im Einzelfall.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben deutlich messbare positive Effekte von Yoga nachgewiesen. Dies gilt insbesondere bei stressbedingten Erkrankungen sowie:

- Rückenschmerzen
- Burnout-Syndrom
- Chronische Schlafstörungen
- Depressionen
- Kreislaufprobleme und hoher Blutdruck

## Welchen Nutzen ziehe ich aus Yoga?

Yoga bietet die sanften aber wirksamen Instrumente, um diesen Symptomen zu begegnen.

Im Business-Yoga wird besonders die Bauch-, Rücken-, Hals- und Nackenmuskulatur gedehnt und gekräftigt. Augenübungen gleichen die negativen Begleiter-

scheinungen der Bildschirmarbeit aus. In jeder Übungseinheit bildet die Tiefenentspannung einen wichtigen Schwerpunkt.

Zudem fördert Yoga die Leistungsfähigkeit, die Kreativität und stärkt die innere Balance.

Medizinische und sportwissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Yoga signifikante therapeutische Erfolge zeigt.



## Welche gesundheitliche Aspekte werden durch Yoga verbessert?

Positive Ergebnisse einer Untersuchung an der Universität Bayreuth.

**Die Hauptergebnisse sind, dass der ganzheitliche Ansatz von YOGA, und besonders Business-Yoga mit einem speziellem Übungsspektrum, einen hohen Nutzen im Unternehmen bietet:**

- Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit, damit
- Reduzierung von Fehlzeiten durch Krankheit
- Aktive Methode gegen Burnout und Stressabbau
- Höhere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit
- Entfaltung der Kreativität und Intuition
- Besseres Wohlbefinden und innere Ruhe
- Gesteigerte Lebensfreude und Zufriedenheit mit der persönlichen Situation
- Stärkung des Teamgeistes durch gemeinsame Yogastunden

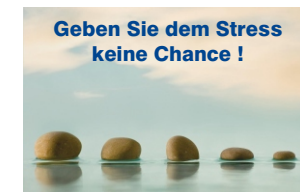
**Tatsache ist, dass die Beschwerden der Teilnehmer zurückgegangen sind!**

**Das ist in mehrfacher Hinsicht wichtig:**

1. Für die **Personen selbst** ist es vor allem von Bedeutung, dass sie im Alltag weniger von ihren Problemen geplagt werden. Dabei ist es zunächst zweitrangig aus welchem Grund es den Patienten besser geht.

2. Wenn die Menschen sich nicht krank fühlen, gehen sie auch nicht zum Arzt und lassen sich keine Medikamente oder andere Therapieformen verschreiben. Das ist ein **Vorteil für die Krankenkassen**, da sie für diese Patienten nicht mehr so viel Geld ausgeben müssen.

3. Auch die **Arbeitgeber profitierten** davon, wenn ein Mitarbeiter an den Yogakursen teilnimmt und aufgrund der positiven Auswirkungen nicht mehr so häufig in seinen Leistungen eingeschränkt ist oder krank geschrieben wird.



Im Rahmen der Gesundheitsprävention sind wir als Yogaschule durch die Barmer Ersatzkasse, die DAK, die Techniker Krankenkasse und viele BKKs anerkannt. Wir sind Mitglied im Gesundheitsnetz Rhein-Neckar-Dreieck e.V.

## Workshop „Stressabbau und vermeiden von Burnout“

Im Rahmen des Gesundheitsmanagements im Unternehmen „FIT for Life“ werden in unseren Gesundheitsförderungs-Workshops den wichtigen Mitarbeiter und Führungskräften der Zusammenhang zwischen den Ursachen von Stress, der Wirkungsweise von andauerndem Stress auf den Menschen und den Methoden zur Stressbewältigung aufgezeigt.

Während des Workshops werden bereits einige wirkungsvolle Entspannungstechniken und Methoden gegen die inneren körperlichen Stressreaktionen aufgezeigt und gemeinsam praktiziert.

## Wo finden die Workshops und Business-Yoga Kurse statt?

Wir bieten Business-Yoga nach unserer Methode in Mannheim, Ludwigshafen, Heidelberg, Bruchsal, Karlsruhe, Heilbronn, Stuttgart und weiteren Regionen, sowie in Österreich und der Schweiz an. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns!