

Event ohne Übernachtung

Business Yoga - Gesundheitstag Team-Coaching

Business Yoga by Franka Fidelak eignet sich für alle Personen- und Altersgruppen und vereint wesentliche Elemente der körperlichen und geistigen...



Programm-Idee

Business Yoga wirkt extrem positiv auf die Psyche. Stress, der beispielsweise durch hohe Arbeitsbelastung entsteht, wird gezielt reduziert, die einzelnen Übungen sorgen dabei sowohl für körperlichen als auch für geistigen Ausgleich zum Arbeitsalltag. Business Yoga ist ideal in den Arbeitsalltag integrierbar. Je nach Wunsch kann die Yogaeinheit am Morgen vor Arbeitsbeginn oder z.B. in der Mittagspause durchgeführt werden. Es kann auch ein ganzer Gesundheitstag gebucht werden, dieser ist mit einem Workshop, Impulsvortrag oder einer Kakaozeremonie kombinierbar. Ebenso ist Business Yoga im Zuge einer Tagung möglich. Gern können wir auch einen geeigneten Raum oder zusätzliche Bausteine wie eine Übernachtung und ein Catering anfragen!

Paket-Nummer: 0523685

Region: 📍 99084 Erfurt

Verfügbarkeit: 📅 ganzjährig

Teilnehmer: 👤 10 - 30 Teilnehmer

Dauer: 🕒 1 Stunde

Mögliche Sprachen: 🌐 Deutsch

Event ohne Übernachtung

Business Yoga - Gesundheitstag Team-Coaching

Business Yoga by Franka Fidelak eignet sich für alle Personen- und Altersgruppen und vereint wesentliche Elemente der körperlichen und geistigen...

Beschreibung

Dieses Business Yoga-Konzept beinhaltet insbesondere die Stärkung der Rückenmuskulatur, um Rückenproblemen vorzubeugen bzw. aktuelle Rückenprobleme zu lindern. Business Yoga fördert außerdem die Beweglichkeit der großen Muskelgruppen und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat.

Die Vorteile von Business Yoga für Ihre betriebliche Gesundheitsförderung:

- Abbau von Anspannung und Stress
- Stärkung des Immunsystems der Mitarbeiter
- Verbesserung des Betriebsklimas im Unternehmen
- Stärkung der Psyche und des Körpers
- wachsende Konzentrationsfähigkeit
- einfache Integration in den Büroalltag
- für Männer und Frauen jeder Altersgruppe geeignet

Der vorliegende Business-Yoga-Kurs ist bei der ZPP zertifiziert und qualitätsgesichert nach dem Deutschen Standard Prävention.

Für eine (anteilige) Re-Finanzierung des Business Yoga Kurses nachfolgend zwei Möglichkeiten:

1. Gesundheitsförderung durch den Arbeitgeber

(Sie, als Arbeitgeber, können für zertifizierte Präventionskurse bis zu 600,- € pro Jahr und Mitarbeiter zusätzlich zum Arbeitslohn steuer- und beitragsfrei gewähren.)

2. Private Abrechnung über die gesetzliche Krankenkasse

(Die Mitarbeiter tragen die Kosten zunächst selbst und rechnen diese am Ende des Kurses mit ihrer gesetzlichen Krankenkasse ab.)

Anbieter-Bewertungen

32 abgegebene Bewertungen	★★★★★	4.78 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★★	4.69 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	4.84 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	4.84 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	4.75 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	4.75 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	4.78 von 5 Sternen

Wichtige Hinweise

Ort: bei Ihnen vor Ort - Voraussetzung: Ihr Firmenstandort verfügt über einem geeigneten Meetingraum oder einer geeigneten Location oder an einem Ort Ihrer Wahl

möglicher Radius: Erfurt, Thüringen + 30 km

Leistungen inkl.

- 10 wöchentliche Yogaeinheiten á 60 Minuten
+ Anreisekosten (Anfahrt 0,30 €/km + Reisezeit 40€/h)
- Telefonische Servicebereitschaft während des Zeitraumes

Event ohne Übernachtung

Business Yoga - Gesundheitstag Team-Coaching

Business Yoga by Franka Fidelak eignet sich für alle Personen- und Altersgruppen und vereint wesentliche Elemente der körperlichen und geistigen...

Zusatzleistungen

- Kakaozeremonie zur Yogaeinheit
Preis: auf Anfrage
- Vortrag zu einem oder mehreren dieser Themen:
o Ernährung o Ganzheitliche Gesundheit o Stärkung des Immunsystem o Detox, Innere Reinigung o Stressmanagement o weitere Themen auf Anfrage
Preis: auf Anfrage
- Catering im Anschluss
Preis: auf Anfrage
- Übernachtung im Hotel
Preis: auf Anfrage

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0523685

