

FIT FOR BUSINESS - FIT FOR SUCCESS

YOGA FÜR UNTERNEHMEN

BODY & MIND



Starten Sie mit „Body & Mind“ eine effiziente und nachhaltige Gesundheitsförderung für Ihre Mitarbeitenden und sichern Sie sich damit Ihren Geschäftserfolg sowie Wettbewerbsvorteile auf dem Personalmarkt.

SABINE SALK

www.yoga-und-bewusstsein.de

GESUNDHEIT IST CHEFSACHE

PRÄVENTION ALS STRATEGIE

Unsere Kunden sind Unternehmer, denen die Gesundheit ihrer ganzen Mannschaft ein persönliches Anliegen ist. Wenn es den einzelnen Mitarbeitenden gut geht, geht es auch dem Team gut, geht es der Familie gut und dann geht es auch dem ganzen Unternehmen gut. Gesundheitsvorsorge im Arbeitsumfeld ist für sie eine Investition und kein Kostenfaktor:



- Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Beschwerden, Bandscheibenvorfälle – sind das Themen in Ihren Teams?
- Gibt es Ausfallzeiten aufgrund psychischer Überlastungen, wie z.B. Stress, Depression, Burn-out?
- Ein Teil Ihrer Mitarbeitenden ist skeptisch gegenüber Veränderungen statt neugierig darauf zu sein?
- Nicht alle Teams arbeiten unkompliziert zusammen - der Teamgeist könnte sich verbessern, um die Herausforderungen der Digitalisierung und des Kulturwandels zu meistern?

Wir öffnen Ihre Mitarbeitenden nachhaltig für eine sanfte Übungspraxis, die Körper und Geist gleichzeitig entspannt und stärkt, Sicherheit vermittelt, Klarheit bringt und die Verbindung untereinander verbessert. Leicht, verständlich und wirksam.

SABINE SALK

Sie ist Business-Frau und Yoga-Lehrerin. Seit mehr als 30 Jahren arbeitet die Dipl. Betriebswirtin in verschiedenen Unternehmen der Touristik- und Medienbranche. Von Controlling über Projektmanagement bis zu Vertrieb und Marketing reicht ihre Expertise.

Überall ist die Herausforderung gleich: keine Zeit für Atem-Pausen.

Als Yoga- und Achtsamkeitslehrerin beschäftigt sie sich inzwischen intensiv mit der Balance zwischen effizienter Arbeitsleistung und gesundem Lebensstil.

Feinfühlig verbindet sie hier das Beste aus den zwei Welten.

Ihre strukturierten Kurse aus Yoga, Meditation und Achtsamkeitspraxis holen die Übenden da ab, wo sie gerade stehen. Die erfahrene Trainerin inspiriert und motiviert zu einer alltagstauglichen Übungspraxis. Die Teilnehmenden erleben so schnell und nachhaltig mehr Leichtigkeit, Freude und Fokussierung.

Ihre Devise: "Raus aus dem Autopiloten - rein ins wahre Leben". Für jeden Menschen leicht zu lernen.

ICH BIN

"Tief verbunden mit dem Achtfachen Pfad von Patanjali und den Vier Edlen Wahrheiten von Buddha genieße ich die Verbindung von Bewegung und Atmung. Stille ist für mich ein Geschenk. Meine regelmäßige Achtsamkeitspraxis leitet mich zu bewussten Handlungen und zeigt mir Wege, die mich immer wieder überraschen. Beruflich wie privat.

Ich habe Spaß daran, Menschen für den Yoga-Weg und Ihre Achtsamkeitspraxis zu öffnen und zu begeistern. Dabei ist mir wichtig, dass der Fokus immer auf der Übung liegt und nicht auf dem Ergebnis. Erwartungen schränken ein und bringen uns in den Vergleich."





BODY & MIND KURSE

KONZENTRIERT UND VERANTWORTUNGSVOLL IM BERUF

YOGA - MEDITATION - ACHTSAMKEITSPRAXIS

20 Einheiten

Kleingruppe bis 10 Teilnehmer - wöchentlich ca. 45 Minuten - keine Vorkenntnisse notwendig
Übungspraxis im Einklang von Körper, Geist und Atem

Inhaltliche Ausrichtung auf Themen wie Balance, Veränderung, Mut, Haltung,... und/oder auch körperliche Schwerpunkte wie Rücken oder Schulter/Nacken möglich.

Varianten:

EARLY BIRD

erfrischt in den Tag

ATEMPAUSE

aufgeräumt in den Nachmittag

AFTER WORK

entspannt in den Feierabend

LIVING MINDFULNESS KOMPAKTKURS

8-Wochen-Kurs

In dem 8 Wochen-Living Mindfulness Kurs lernst Du, Achtsamkeit auf eine leichte und pragmatische Weise durch unterschiedliche Übungen in Dein eigenes Leben zu integrieren.

Roter Faden zur gesunden Selbstführung:

- + neue Gewohnheiten kultivieren
- + gesunder Umgang mit Belastungen
- + eigene Ressourcen besser erkennen
- + Herausforderungen gelassen begegnen
- + mehr Selbstvertrauen, Energie und Freude

Alle Kurse finden als offline/online-Kombi im Unternehmen oder in einem Studio in der Nähe statt.

FEEDBACK

KLEINER AUSZUG AUS MEINEN KURSEN....

"Der Yoga Kurs ist eine Bereicherung und der Höhepunkt des jeweiligen Tages. Dabei trifft Sabine genau die richtigen Worte, die es mir ermöglichen, für kurze Zeit aus dem Arbeitsstress und -umfeld abzutauchen, zu regenerieren, und Kraft zu tanken. Danach geht es mit neuer Energie und Ausgeglichenheit an die Herausforderungen, die sich stellen – privat wie beruflich. Ich möchte den Kurs nicht mehr missen." ANDREAS – SENIOR MARKETINGMANAGER

"Es macht einfach gute Laune und die Early-Bird-Gruppe ist ein toller Start in den Tag. Yoga hilft mir zu entspannen und den Stress des Tages zu bewältigen. In stressigen Situationen kann ich mittlerweile einmal tief durchatmen, mich zurücknehmen und Dinge aus einer anderen Perspektive sehen. Entspannter an die Dinge ran zu gehen, bedeutet für mich körperlich weniger Anspannung und Schmerzen (insbesondere Rückenschmerzen). Und ruhiger zu sein, macht mich selbstbewusster, da ich auch die Akzeptanz anderer Menschen spüre. Aber natürlich gelingt mir dies nicht mit jedem Lehrer. Sabine, Du strahlst so viel positive Energie ab, dass da jede Menge in der Gruppe ankommt. Danke dafür." KATHARINA – SENIOR PROJEKTMANAGERIN

"Die wechselnden und fordernden Yoga- und Entspannungs-Übungen sind inzwischen unverzichtbarer Bestandteil in meiner Woche geworden. Ich bin sehr froh, seit fast 3 Jahren in den Genuss Deiner wöchentlichen Yogastunden zu kommen. Dadurch habe ich es geschafft, mich selbst, von einem anderen Blickwinkel aus, zu beobachten und wesentlich klarer zu sehen. Ich lasse mich auf mich ein – das war und ist noch immer ein spannendes Abenteuer." VOLKER – MENTALTRAINER & COACH

"Die Yogastunden mit Sabine helfen mir sehr dabei dem Alltag zu entfliehen und mich auf mich zu besinnen. Auch mit meinem krankheitsbedingten Handicap erhalte ich von ihr individuelle Unterstützung. Gemeinsam finden wir immer eine Variante, die es mir ermöglicht an allem teilzunehmen." BERNHARD – DOZENT, KERNSEMINARLEITER BILDUNG

"Durch das Yoga im Unternehmen habe ich in der eher umsatz- und zielorientierten Atmosphäre einen Dreh- und Angelpunkt meiner inneren Ruhe bekommen. Achtsamkeit ist längst nicht mehr nur eine Worthölse, ich konnte in jeder Session ein wenig mehr Selbstliebe erleben. Deine Yoga-Praktiken haben mir aber nicht nur geholfen, meinen Körper und seine Bedürfnisse besser zu verstehen, und meine Büroalltag-bedingten Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen zu lindern. Ich kann viel von deinem Wissen und deinen Ritualen, welche du uns weitergibst, in meinen Alltag integrieren und profitiere mental sehr davon." VIKTORIA, JUNIOR PROJEKTMANAGERIN



SO KOMMEN WIR INS GESPRÄCH...

...ÜBER MEHR VITALITÄT IN IHREM UNTERNEHMEN:



Sabine Salk
Dipl. Betriebswirtin & Yogalehrerin

Veledastr. 6
50678 Köln

0173 . 577 06 28

kontakt@yoga-und-bewusstsein.de

WWW.YOGA-UND-BEWUSSTSEIN.DE