



*Guten Tag,*

*Ich heiße Katy Baboumian,*

*bin AYA- zertifizierte Yogalehrerin, Yoga Personal Coach  
und yogatherapeutische Beraterin.*

*Mein Beruf ist meine Leidenschaft.*

Durch meine mehrjährige Erfahrung als Yogalehrerin habe ich mit den verschiedensten Menschen gearbeitet, die Wirkungen von Yoga selbst erfahren, viel dazugelernt und mich weiterentwickelt. Mit der Zeit habe ich ein gutes Gespür für die Bedürfnisse meiner Yogaschüler entwickelt.

**Ich möchte Ihnen hier mein Business-Yoga-Konzept vorstellen.**

Ich würde mich freuen, Ihr Unternehmen mit meiner Arbeit als Business-Yogalehrerin zu bereichern. Auf Grundlage Ihrer Unternehmensphilosophie erstellen wir gemeinsam ein wirksames Konzept, das Ihnen und Ihren Mitarbeitern viele Vorteile bringen kann. Dabei orientiere ich mich an den international etablierten Standards der AYA und evidenzbasierten aktuellen Forschungserkenntnissen.

Ich biete Ihnen ein speziell auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter erstelltes Konzept, welches körperliche Übungen, meditative Ansätze zum Stressmanagement und Atemübungen beinhaltet. Die Übungen führen wir vor Ort in Ihren Geschäftsräumen, Büros oder auch online per Skype durch.

**Was ist Business Yoga?**

Business Yoga fungiert als „Toolbox“ für Körper und Geist. Es bringt neue Energie, aus der im Arbeitsalltag geschöpft werden kann und verhilft zu neuen Sichtweisen, die eine fokussierte und zielgerichtete Erledigung von Aufgaben erleichtern können.

## Themen:

- **Aktivierung:** Körper- und Energieübungen → bewusster Einsatz von Energie, Fokus, Achtsamkeit
- Erhöhung der körperlichen und seelischen Belastbarkeit
- Regeneration: Entspannungstechniken, Körperwahrnehmung, Atemübungen
- Festigung einer positiven Lebenseinstellung unter Berücksichtigung der gesamten Lebensumstände

## Warum sollten meine Mitarbeiter Business Yoga üben?

*Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung bietet Business Yoga klare Vorteile:*

- es beinhaltet einfache Inhalte, die schnell Wirkung zeigen
- die Übungen sorgen für einen geistigen und körperlichen Ausgleich zur Arbeit
- kann sich positiv auf die Psyche auswirken, das Stresslevel senken bzw. das Stressempfinden ändern und kann als wirksame Burnoutprävention eingesetzt werden
- es fördert nicht nur die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter, sondern kann auch einen positiven Einfluss auf deren Gesundheit, Motivation und Ausgeglichenheit haben
- kann Resilienz erhöhen und den Umgang mit herausfordernden Situationen oder beruflichen Zielen erleichtern
- Business kräftigt den gesamten Bewegungsapparat; stärkt die Rückenmuskulatur, und kann so Rückenproblemen vorbeugen oder sie ggf. sogar beheben
- fördert die Beweglichkeit
- erhöht die Selbstzufriedenheit
- mit der Integration von neuen Sichtweisen können persönliche und unternehmerische Potentiale optimal ausgeschöpft werden

## Für wen ist Business Yoga geeignet?

### Zielgruppen:

- als angepasste und „maßgeschneiderte“ Praxis ist Business Yoga für jeden Menschen als Übungsweg geeignet
- für Männer und Frauen in jeder Altersgruppe
- für Anfänger und Fortgeschrittene
- eignet sich für Arbeitnehmer und Arbeitgeber, die einen Ausgleich zu ihrer Tätigkeit im Arbeitsalltag suchen
- auch als individuelles Personal Yoga Coaching für Führungskräfte

## **Und wann wird Business Yoga geübt?**

Business Yoga ist ideal in den Arbeitsalltag integrierbar → kann vor-, nach-, oder während der Arbeit in den Büroalltag integriert werden

## **Ihre Vorteile als Arbeitgeber:**

→ Vorgehensweise nach der „3P- Strategie“ : Problemlinderung, Prävention, Potentialförderung

- immer mehr Unternehmen offen für Yoga, um Probleme zu lindern, Prävention zu unterstützen und Potentiale im Unternehmen durch Business Yoga zu fördern
- betriebliche Gesundheit mit dem Ziel der Stärkung, Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Beschäftigten
- Entschleunigung am Arbeitsplatz wirkt sich positiv auf die Regenerierung und somit auf Arbeitsleistung der Mitarbeiter aus
- Yoga kann die durch Stress bedingten Arbeitsausfälle ( Rückenbeschwerden – Bluthochdruck – Asthma - bis hin zu Depression, Burnout ) reduzieren (Stresscoping)
- kann die seelische und körperliche Widerstandsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter erhöhen
- Yoga kann helfen, neue Perspektiven und Sichtweisen zu integrieren → somit bessere Nutzung von unternehmerischem Potential und soliderer Konkurrenzfähigkeit möglich
- positive Effekte auf Individualebene wirken sich auch positiv auf das Unternehmensklima aus

→ positive Wirkungen von Business Yoga durch wissenschaftliche Studien belegt ( unter anderem siehe: <http://www.vinyaloft.de/de/files/2014/02/Businessyoga-Studie-DaimlerChrysler.pdf> )

## **Wird Business Yoga bezuschusst?**

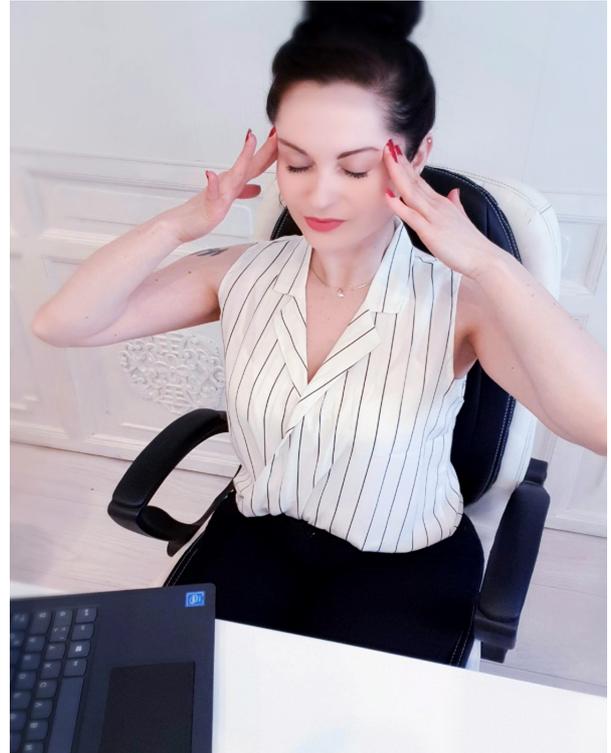
Ja, es ist möglich einen Zuschuss für Business Yoga als Maßnahme betrieblicher Gesundheit über die Krankenkassen Ihrer Versicherten zu erhalten. Mein Konzept entspricht den Vorgaben nach §20 SGB Primäre Prävention und Gesundheitsförderung.

Auf Grundlage dessen steht Ihnen für jeden Mitarbeiter ein bestimmter jährlicher Betrag im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zur Verfügung. Sie können sich über die verschiedenen Kriterien beim BBGM Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement und bei den zuständigen Krankenkassen erkundigen.

## Hier einige Impressionen zu Business Yoga (Auswahl)



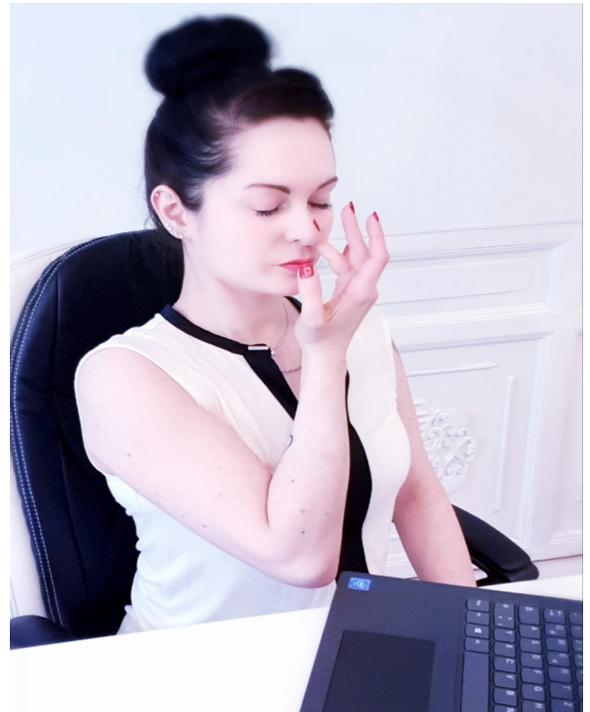
**Balancehaltungen für mehr Fokus und Ausgeglichenheit**



**entspannende Akupressur und Augenübungen**



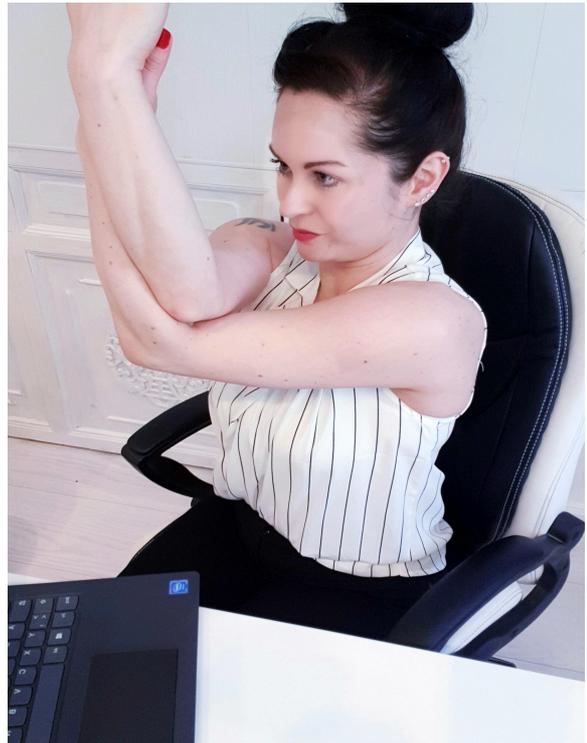
**wohltuende Übungen für den Nacken**



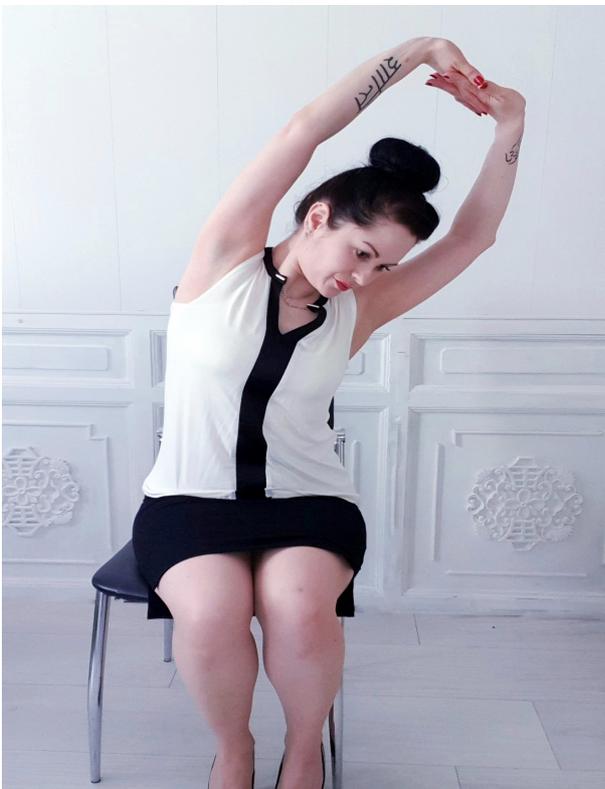
**Atemübungen für mehr Fokus und innere Ausgeglichenheit**



**regenerierende Übungen für die Handgelenke**



**entspannende Übungen für die Schultern**



**Aktivierende Dehnübungen zur Vorbeugung und Linderung von Verspannungen**



**Aktivierende Drehhaltungen zur Lösung und Vorbeugung von Spannungen**



**kräftigende Übungen zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden**

**Meditative Übungen für innere Ausgeglichenheit und neue Energie**



**Brustkorb- und Atemraum öffnende Übungen**