

Mit der positiven Wirkung der indischen Lehre auf Grundlage körperlicher und geistiger Übungen ist auch Dagmar Völpel bestens vertraut. Die Eigentümerin von **YIU Yoga in Unternehmen** bietet einen außergewöhnlichen Service an: Sie trägt Yoga in die Arbeitswelt, und zwar in bürotauglicher Form. „Kundalini Yoga gilt als „Yoga für Jedermann“. Die Übungen muten eher gymnastisch als akrobatisch an, auf extreme Beugungen und den Kopfstand wird verzichtet“ erklärt die Spezialistin. „Wichtig sind uns dagegen Atemübungen und Phasen meditativer Entspannung.“ Wer etwa an einer „Aktiven Mittagspause“ teilnimmt, benötigt weder eine Matte noch spezielle Kleidung. Ohne Jackett oder Blazer – sowie Krawatte und Highheels kann es losgehen - mit Übungen, die zu einem Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung und einer stabileren körperlichen und geistigen Gesundheit führen. Neben den Kursen zwischen zwei Arbeitsphasen gehören auch Workshops z.B. zur Stressbewältigung und weiteren Gesundheitsthemen zum Programm von Völpel und ihrem bundesweiten Netzwerk aus mehr als 70 zertifizierten Yogatrainern. Von einem solchen Erfolg hat sie 2005 lediglich träumen können. „Damals war ich echte Pionierin“, erinnert sich Völpel. Mittlerweile sei das Bewusstsein in den Unternehmen für das betriebliche Gesundheitsmanagement aber gewachsen – um Mitarbeiter fit zu halten und um sich einen guten Ruf als Arbeitgeber zu erwerben. Zu ihren Kunden zählt sie z.B. die Commerzbank, Lilly Deutschland oder den Hessischen Rundfunk. → [www.yogainunternehmen.de](http://www.yogainunternehmen.de)

Zeichen 1.430

Mit Leerzeichen: 1.658