



Entspannung – überall

Betriebsport ist nicht die einzige Möglichkeit, um etwas für Bewegung, Entspannung oder betriebliche Gesundheitsvorsorge zu tun.



Externe, professionelle Anbieter erarbeiten Konzepte und bieten abgestimmte Workshops in den Firmen an. Das Institut „YIU Yoga in Unternehmen“ ist ein zertifiziertes Weiterbildungsinstitut mit inhaltlichen Schwerpunkten wie der Förderung eines gesunden Selbstmanagements von Fach- und Führungskräften und dem Umgang mit beruflichen Veränderungen.

Das Angebot von YIU ist sehr vielfältig, sowohl Gruppen als auch Einzelcoachings sind buchbar. Ulrike Reiche, eine der beiden Geschäftsführerinnen von YIU, nennt es das „Baukasten-Prinzip“, bei dem Schritt für Schritt je nach Problem und Bedürfnis den Teilnehmern einzelne Übungen an die Hand gegeben werden. „Diese können dann in Arbeitspausen zum Beispiel bei Verspan-

▷ Die Übungen können in Arbeitspausen zum Beispiel bei Verspannungen oder bei Kopfschmerzen leicht selbst ausgeführt werden. ◁

Das Besondere an diesen Maßnahmen zur Stressentlastung ist die Verbindung von bekannten Trainings- und Coachingmethoden mit dem **körperorientierten Yoga**. In dieser Kombination ist ein ganzheitliches Training möglich und das erlernte Gesundheitswissen wird direkt in der Praxis umgesetzt und eingeübt. Neben den Bewegungsaspekten gehört obligatorisch die mentale Stressentlastung mittels Meditation dazu. Diese Methodik unterstützt bei den eher kopflastigen Tätigkeiten und spricht vor allem auch Menschen an, die **Körperübungen** ansonsten eher skeptisch gegenüber stehen.

nungen oder bei Kopfschmerzen leicht selbst ausgeführt werden. Gerät man beim Telefonieren mit einem schwierigen Kunden selbst stark unter Druck, können einfache **Atemübungen** oder Stehen in einer **geraden Körperhaltung** gut zur Entspannung beitragen“, erklärt Ulrike Reiche und spricht von einer „ressourcenorientierten Didaktik, die die Teilnehmer dabei unterstützt, aus eigener Kraft ein gesundheitsförderndes Verhalten zu entwickeln.“

Bianca Turtur ◁

Nähere Infos unter
▷ www.yogainunternehmen.de

▷ PRAXISTIPP

Ulrike Reiches Praxistipp für Vertriebler, die viel unterwegs sind: „Achten Sie darauf, sich regelmäßig einen Bewegungsausgleich zu schaffen. Das gelingt auch mit wenigen einfachen Übungen, die alle mit geringster Ausrüstung durchgeführt werden können. Das geht im Hotel, auf dem Parkplatz – eigentlich überall. Bei 'Kopfstress', also wenn Sie mental unter Druck stehen, sind Reflexionsübungen und ein 'Sammeln' sehr hilfreich. Und ideal ist dabei die Kombination aus beidem, aus Entspannung und leichter körperlicher Anspannung.“

Wichtig: Überfordern Sie sich nicht, zwei einzelne Übungen, individuell in einem Yoga Coaching abgestimmt, können effektiver sein als vielversprechende Pläne, die dann nicht realisiert oder halbherzig ausgeführt werden.“



Ulrike Reiche,
eine der beiden
Geschäftsführerinnen
von YIU