



Yoga für Ihr Unternehmen



Die zeitgemäße Art, Ihre Mitarbeiter
gesund und fit zu halten und zu motivieren

HOMEYOGA

Raum für persönliche Entwicklung



Warum Yoga?

Die Zeiten, in denen Yoga eine esoterische, von den Massen belächelte Randerscheinung war, sind vorbei. Heute ist Yoga eine auch schulmedizinisch anerkannte Technik zur Verbesserung des physischen und psychischen Wohlbefindens. Yoga-Praktizierende empfinden Yoga als Teil Ihres Lebensgefühls, als Lifestyle und zunehmend auch als modernen Luxus.

Unser Körper und unsere Psyche wehren sich

Körperlich zeigen sich diese Dysbalancen häufig in Form von Rückenschmerzen, Migräne, Verspannungen, Essstörungen, Bluthochdruck, Atembeschwerden, Schlafstörungen u. v. m. Auch unsere Psyche wehrt sich in Form von Depressionen, mangelndem Selbstwertgefühl, Nervosität, Aggression, Reizbarkeit, Burn Out, Antriebslosigkeit und vielem mehr.





Ausgleich für Körper & Geist



Wachsenden Anforderungen begegnen

Als CEO, Geschäftsführer, Personalchef oder selbständiger Unternehmer sind Sie auf die Motivation, Leistung und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter angewiesen. Gleichzeitig wird es für diese durch die wachsenden Anforderungen in der Arbeitswelt immer schwieriger, dem erhöhten Leistungsdruck gerecht zu werden. Höchste Zeit also für ein Yoga, das sich an den Bedürfnissen der Mitarbeiter und Führungskräfte von Unternehmen orientiert!



Yoga ist Chefsache

Wir von HOME YOGA sehen Yoga als Kunst der Kommunikation von Körper, Geist und Sinnen. Yoga kann auch Motor Ihres Erfolges sein, denn es ermöglicht Ihren Mitarbeitern, neue Perspektiven zu entwickeln und die täglichen Herausforderungen leichter zu meistern. Sie haben es in der Hand.



Fokus auf das Wesentliche



Kraft tanken für neue Herausforderungen

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle Methode, mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und die natürliche Heilung des Körpers zu aktivieren. Und: Für Yoga sind keinerlei Voraussetzungen notwendig. Jeder, der atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

Langjährige Erfahrung und Kompetenz

Wir bauen auf langjährige Erfahrung und Kompetenz und kombinieren moderne wissenschaftliche Erkenntnisse mit traditionellen Yoga Lehren.

Der Diplomsportwissenschaftler Tom Beyer von HOME YOGA hat spezielle Übungsreihen für Rücken und Gelenke entwickelt. Damit lenkt er den Fokus auf die Körpermitte, deren Muskulatur meistens verkrampft, verkürzt und verkümmert ist.

Yoga für moderne Großstädter

In zwei Räumen auf über 250 qm unterrichten wir mehr als 60 Wochenstunden zeitgemäßes, individuelles und undogmatisches Yoga – für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Unser Studio befindet sich im komplett nach ökologischen Gesichtspunkten renovierten Wohn- und Geschäftshaus an der Kreuzung Friedrichstraße und Oranienburger Straße.



Unser Angebot für Sie



Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen ein maßgeschneidertes Gesamtpaket für Sie und Ihre Mitarbeiter:

- Sonderkonditionen für Firmenmitgliedschaften (Abo, Monats- oder Jahreskarten)
- Einzel- und Gruppenunterricht bei HOME YOGA oder in Ihrem Unternehmen
- Yoga am Arbeitsplatz – Wie schütze ich mich vor Verspannungen und Schmerzen
- Präventionskurse in Absprache mit der Krankenkasse

Nennen Sie uns Ihre individuellen Vorstellungen.
Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen.

HOME YOGA
Friedrichstraße 122
10117 Berlin
Tel. 030 - 31 01 58 00
info@home-yoga.de
www.home-yoga.de

HOMEYOGA

