

Seminar ohne Übernachtung

## Yoga Tag

Warum macht eigentlich alle Welt Yoga? Was ist so faszinierend an dieser aus Indien stammenden philosophischen Lehre? Und weshalb ist Yoga so...



### Seminarbeschreibung

All das veranschauliche ich im Verlauf meines Yoga-Tages auf exzellente Weise. Durch aufschlussreiches, verständliches Hintergrundwissen. Durch die Beantwortung von Fragen dazu. Und - natürlich - durch eine Vielzahl von Übungen, die leicht zu erlernen sind. Der Yoga-Tag kann individuell gestaltet werden, entweder eher sportlich orientiert oder mit Schwerpunkt auf Entspannung. Beide Ausrichtungen jeweils mit unterschiedlichen Elementen des Yoga aus Theorie und Praxis - und immer frei von Esoterik. Wer sich dem Thema Gesundheit mal auf eine etwas andere Weise zuwenden möchte, findet hier das passende Angebot: Yoga spüren und erfahren - ein Erlebnis, das rundum guttut und obendrein auch noch nachhaltig wirkt. Mein Tipp: ausprobieren und sich besser fühlen.

Paket-Nummer: 0519207

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:	👤	10 - 100 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Dauer:	🕒	5 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 1.000,00 € pauschal

## Seminar ohne Übernachtung

# Yoga Tag

Warum macht eigentlich alle Welt Yoga? Was ist so faszinierend an dieser aus Indien stammenden philosophischen Lehre? Und weshalb ist Yoga so...

### Beschreibung

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist ein immer entscheidenderer Faktor in der modernen Arbeitswelt (Stichwort „New Work“).

Denn Stress gilt als ein Hauptverursacher verschiedener Erkrankungen. Umso wichtiger ist es, die Konstitution von Körper, Geist und Psyche zu stabilisieren.

Der Yoga-Tag zeigt auf, wie das bestmöglich gelingt. Übrigens: Yoga wird von den Krankenkassen anerkannt und unterstützt.

Yoga und Entschleunigung sind ein wachstums- und ertragsstarker Zukunftsmarkt und bieten Hotels beste Möglichkeiten, zusätzliche Gäste zu akquirieren und ihre Zufriedenheit zu steigern.

Der Yoga-Tag rundet das Hotelangebot ab und stellt für die Gäste einen einzigartigen und unverwechselbaren Service dar.

Körper, Geist und Psyche bilden eine untrennbare Einheit.  
Yoga wirkt auf alle drei. Es stärkt die Tiefenmuskulatur und spricht die Faszien positiv an.

Die Konzentrationsfähigkeit wird gestärkt, die Entspannung gefördert.  
Ein ganz auf Sportler abgestimmter Yoga-Tag macht all das erlebbar.

Und demonstriert, welche Übungen dabei helfen, Verletzungen wirkungsvoll vorzubeugen.

Krankenkassenzuschuss für Firmen möglich.

### Lernziele

Was ist der Nutzen für Unternehmen?

- Wertschätzung der Mitarbeitenden
- Erhalt der Gesundheit
- Vermeidung von Überlastung
- Reduzierung von Fehlzeiten
- Zufriedenere Mitarbeitende

Was ist der Nutzen für Mitarbeiter?

- Verständnis eigene Stress

### Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte | Hotels | Sportmannschaften

### Wichtige Hinweise

COPYRIGHT

Alle genannten und gezeigten Inhalte, Spielideen, Beschreibungen, Daten und Fotos unterliegen dem Copyright des Anbieters. Jede Vervielfältigung oder Verwendung, auch auszugsweise, ist ohne die ausdrückliche Zustimmung des Anbieters nicht gestattet.

Bildquellenverzeichnis: Canva | Tanja Hall | Jennifer Kauka

## Seminar ohne Übernachtung

### Yoga Tag

Warum macht eigentlich alle Welt Yoga? Was ist so faszinierend an dieser aus Indien stammenden philosophischen Lehre? Und weshalb ist Yoga so...

**Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können**

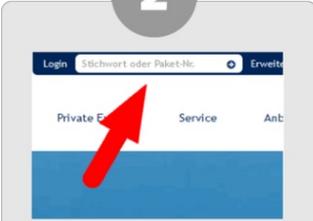
**www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0519207**

**1**



Gehen Sie zu [www.hirschfeld.de](https://www.hirschfeld.de)

**2**



Geben Sie im Suchfeld oben rechts die Paket-Nr. ein.

**3**



Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“