

BUSINESS-YOGA

Prävention für Körper & Geist



“Wenn wir die 3 größten Fehler im Stress vermeiden und in Kompetenzen umwandeln, gewinnen wir Lebensqualität auf allen Ebenen. Versprochen.”

SABINE SALK
www.sabinesalk.de



Gesundheit ist wertvoll

Prävention als Strategie

“Yoga ist nach bisherigen Erkenntnissen die wirksamste Methode gegen chronische Rücken- und Nackenschmerzen und zur Stressreduktion. Hätten wir eine dem Yoga ähnlich wirksame Pille auf dem Markt, wäre das eine Sensation.“

Prof. Dr. Andreas Michaelsen, Chefarzt und Professor an der Charité Berlin.
(Quelle GEO Juni 2013)



- Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Beschwerden, Bandscheibenvorfälle – sind das Themen in Ihren Teams?
- Gibt es Ausfallzeiten aufgrund psychischer Überlastungen, wie z.B. Stress, Depression, Burn-out, Pandemie?
- Ein Teil Ihrer Mitarbeitenden ist skeptisch gegenüber Veränderungen statt neugierig darauf zu sein?
- Künstliche Intelligenz braucht Mitarbeitende mit klaren Köpfen, echtem Körpergefühl und authentischem Selbstbewusstsein.

Yoga und Stresskompetenztrainings lassen sich individuell auf Ihre Organisation und die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden zuschneiden. Ob **Kursreihe** oder **Kompaktworkshop**, sogar Krankenkassen unterstützen die präventive Übungspraxis von Yoga, Meditation, Atemarbeit und Stresskompetenz.



Kurs: live - online - hybrid

Kiss your stress goodbye*

Das Stresskompetenztraining für gesunde Mitarbeiter*innen

DIESE 3 größten Fehler führen zu Stresserkrankungen und Burnout

1. **die Warnsignale übersehen**
2. **ständig und pausenlos Gas geben**
3. **uns in negativen Gedanken verlieren.**



Ziele des Stresskompetenztrainings:



- das rechtzeitige Wahrnehmen von Stresssymptomen
- die Wiederherstellung bzw. Erhaltung eines gesunden Gleichgewichts von Anspannung und Entspannung im Arbeitsalltag
- die Entwicklung von mehr Gelassenheit in jeder Lebenslage durch das aktive Anwenden einer regelmäßigen Entspannungsmethode
- die Bewusstwerdung negativer und stressverschärfender Emotionen und Gedanken



Workshop: live - online

Wir trainieren Stresskompetenz!

Die Erkenntnis dieser drei Fehler und das Training einfacher und sofort umsetzbarer Tools ermöglichen die nachhaltige Einbindung in den beruflichen Alltag.

Unser Stressvogel Uwe und unser Paradiesvogel Babsi sorgen dabei für eine entspannte, humorvolle Übungspraxis.



Trainingsinhalte: Weniger Stress, mehr Lebensqualität

Schwerpunkt des Kurses sind einfache und alltagstaugliche Hatha-Yoga-Übungen sowie einfache Atem-Entspannungsübungen und Meditationen.

Die Teilnehmenden lernen, unabhängig von äußeren Umständen in einen positiven und friedlichen Bewusstseinszustand zu gelangen und der Außenwelt aus diesem Bewusstsein heraus zu begegnen.

Sie erhalten leicht verständliches Wissen zum Thema praktisches Stressmanagement, das der eigenen Gesunderhaltung dient.

Buchbar als: 8-Wochen-Kurs oder 2 Tages-Workshop (zertifiziert)



Kurs: live - online



Kurs: live - im Unternehmen

Body & Mind -Yoga Kurse

Yoga für körperliche und mentale Fitness

Yoga Präventionskurs - zertifiziert - 8-Wochen-Kurs - live online

Beweglichkeit für Körper und Geist

Yoga meditativ – für Menschen mit und ohne Yoga-Erfahrung. Hier lernen die Teilnehmenden Asanas, also Körperübungen, und Atemübungen verbunden mit Meditationspraxis und bekommen einen Einblick in den Zusammenhang von Stress und Entspannung. Ganz einfach.

Der Kurs findet online statt, damit die Teilnehmenden flexibel im Arbeitsumfeld oder im Homeoffice teilnehmen können. So können auch Mitarbeitende aus unterschiedlichen Organisationseinheiten mitmachen.

Business-Yoga Pause - Individuell - fortlaufend/Semester

Beweglichkeit, Entspannung, Meditation, Atempraxis

Inhaltliche Ausrichtung auf Themen wie Balance, Veränderung, Mut, Haltung,... und/oder auch körperliche Schwerpunkte wie Rücken oder Schulter/Nacken möglich. Individuell abgestimmt auf die jeweiligen Teilnehmenden (z.B. nach Alter, Erfahrungen, Zielsetzung,...)

Varianten:

EARLY BIRD

erfrischt in den Tag

ATEMPAUSE

aufgeräumt in den Nachmittag

AFTER WORK

entspannt in den Feierabend

Sabine Salk

Sie ist Business-Frau und Yoga-Lehrerin. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet die Dipl. Betriebswirtin in verschiedenen Unternehmen der Touristik- und Medienbranche. Von Controlling über Projektmanagement bis zu Vertrieb und Marketing reicht ihre Expertise.

Überall ist die Herausforderung gleich: Keine Zeit für Atem-Pausen!

Als zertifizierte Yoga- und Achtsamkeitslehrerin beschäftigt sie sich inzwischen intensiv mit der Balance zwischen effizienter Arbeitsleistung und gesundem Lebensstil.

Feinfühlig verbindet sie hier das Beste aus den zwei Welten.

Ihre strukturierten Kurse zu Yoga, Meditation, Achtsamkeit - und Stressmanagement holen die Übenden da ab, wo sie gerade stehen. Die erfahrene Trainerin inspiriert und motiviert zu einer alltagstauglichen Übungspraxis. Die Teilnehmenden erleben so schnell und nachhaltig mehr Leichtigkeit, Freude und Fokussierung.

Ihre Devise: "Raus aus dem Autopiloten - rein ins wahre Leben". Für jeden Menschen leicht zu lernen. Es darf richtig Spaß machen.

Ich bin

"Tief verbunden mit dem Achtfachen Pfad von Patanjali und den Vier Edlen Wahrheiten von Buddha genieße ich die Verbindung von Bewegung und Atmung. Stille ist für mich ein Geschenk. Meine sehr regelmäßige Yoga- und Achtsamkeitspraxis leitet mich zu bewussten Handlungen und zeigt mir Wege, die mich immer wieder überraschen. Beruflich wie privat.

Ich habe Spaß daran, Menschen für den Yoga-Weg zu öffnen und zu begeistern. Dabei ist mir wichtig, dass der Fokus immer auf der Übung liegt und nicht auf dem Ergebnis. Erwartungen schränken ein und bringen uns in den Vergleich. Ich bin dankbar, meine persönlichen Erfahrungen teilen zu dürfen. Gerade in diesen Zeiten ist mir das wichtig."



Ich freue mich sehr auf unser Gespräch...

Sabine Salk

Dipl. Betriebswirtin & zertifizierte Yogalehrerin
Living Mindfulness Trainerin
Trainerin für Stressmanagement/Entspannung
Senior Projektmanagerin Marketing

0178 . 274 69 73

kontakt@sabinesalk.de

Veledastraße 6, 50678 Köln



Referenzen....

Cobalt^{DE}

STRÖER

COMMERZ DIREKTSERVICE 
Das Kundencenter der Commerzbank



STADT  NEU-ISENBURG

 Bildungspartner
NRW



39einhalb^{DE}

Feedback

Kleiner Auszug aus meinen Kursen....

"Der Yoga Kurs ist eine Bereicherung und der Höhepunkt des jeweiligen Tages. Dabei trifft Sabine genau die richtigen Worte, die es mir ermöglichen, für kurze Zeit aus dem Arbeitsstress und -umfeld abzutauchen, zu regenerieren, und Kraft zu tanken. Danach geht es mit neuer Energie und Ausgeglichenheit an die Herausforderungen, die sich stellen – privat wie beruflich. Ich möchte den Kurs nicht mehr missen."

ANDREAS – SENIOR MARKETINGMANAGER

"Es macht einfach gute Laune und die Early-Bird-Gruppe ist ein toller Start in den Tag. Yoga hilft mir zu entspannen und den Stress des Tages zu bewältigen. In stressigen Situationen kann ich mittlerweile einmal tief durchatmen, mich zurücknehmen und Dinge aus einer anderen Perspektive sehen. Entspannter an die Dinge ran zu gehen, bedeutet für mich körperlich weniger Anspannung und Schmerzen (insbesondere Rückenschmerzen). Und ruhiger zu sein, macht mich selbstbewusster, da ich auch die Akzeptanz anderer Menschen spüre. Aber natürlich gelingt mir dies nicht mit jedem Lehrer. Sabine, Du strahlst so viel positive Energie ab, dass da jede Menge in der Gruppe ankommt. Danke dafür."

KATHARINA – SENIOR PROJEKTMANAGERIN

"Die wechselnden und fordernden Yoga- und Entspannungs-Übungen sind inzwischen unverzichtbarer Bestandteil in meiner Woche geworden. Ich bin sehr froh, seit fast 3 Jahren in den Genuss Deiner wöchentlichen Yogastunden zu kommen. Dadurch habe ich es geschafft, mich selbst, von einem anderen Blickwinkel aus, zu beobachten und wesentlich klarer zu sehen. Ich lasse mich auf mich ein – das war und ist noch immer ein spannendes Abenteuer."

VOLKER – MENTALTRAINER & COACH

"Die Yogastunden mit Sabine helfen mir sehr dabei dem Alltag zu entfliehen und mich auf mich zu besinnen. Auch mit meinem krankheitsbedingten Handicap erhalte ich von ihr individuelle Unterstützung. Gemeinsam finden wir immer eine Variante, die es mir ermöglicht an allem teilzunehmen."

BERNHARD – DOZENT, KERNSEMINARLEITER BILDUNG

"Durch das Yoga im Unternehmen habe ich in der eher umsatz- und ziel-orientierten Atmosphäre einen Dreh- und Angelpunkt meiner inneren Ruhe bekommen. Achtsamkeit ist längst nicht mehr nur eine Worthülse, ich konnte in jeder Session ein wenig mehr Selbstliebe erleben. Deine Yoga-Praktiken haben mir aber nicht nur geholfen, meinen Körper und seine Bedürfnisse besser zu verstehen, und meine Büroalltag-bedingten Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen zu lindern. Ich kann viel von deinem Wissen und deinen Ritualen, welche du uns weitergibst, in meinen Alltag integrieren und profitiere mental sehr davon."

VIKTORIA, JUNIOR PROJEKTMANAGERIN

