

## SCHREIBTISCH YOGA

Im Zentrum stehen wohltuende und wirksame Übungen für Nacken, Schultern und Rücken sowie die Stärkung der Bauchmuskulatur. Alte Verspannungen werden gelöst, neue verhindert. Augenübungen gleichen die Nachwirkungen der Bildschirmarbeit aus und eine geführte Phantasiereise sorgt für zusätzliche Entspannung.



Wirkung auf den Teilnehmenden:

- Abbau von Stress und Anspannung für alle Stresstypen (kognitiv, emotional, vegetativ, motorisch)
- Verbesserung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Linderung der Verspannungen
- Unterstützung bei der Bewältigung des Arbeitsalltages

Die Firma profitiert durch:

- erhöhte Motivation, besseres Wohlbefinden
- zufriedene, stressresistentere und positiver denkende Mitarbeitende
- verbessertes Betriebsklima, geringere Fluktuationsrate und Reduzierung der Fehlzeiten und Absenzen
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit, Kreativität und Produktivität
- Verbesserung des Teamgeistes durch gemeinsame Yogastunden



Mit der Durchführung und aktiven Unterstützung von Bewegungsangeboten können Sie der Gesundheit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Rücken stärken. Ihr Einsatz für das Wohlbefinden der Mitarbeitenden im Betrieb und Ihre eigene Teilnahme verspricht Erfolg.

Nutzen Sie die Chance und bringen mit **SCHREIBTISCH YOGA** mehr Bewegung in Ihren Betrieb!

## SITZEN

- Ca. 85% des Tages verbringt der Mensch sitzend - davon alleine 80 000 Stunden am Arbeitsplatz.
- Rund ein Drittel der Absenzen am Arbeitsplatz sind auf Rückenschmerzen und Verspannungen zurückzuführen.
- Wissenschaftler sind sich einig: das Sitzen ist eine der schlechtesten menschlichen Körperhaltungen.

Häufig genannte Probleme im Zusammenhang mit der Bildschirmarbeit:

- Kopf- Nacken- und Kreuzschmerzen
- Schmerzen in Schultern, Armen und Händen
- Augenbrennen, Augentränen



Der Erfolg des Sitzens liegt in der Bewegung!

# STRESS

Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich so selten dazu....  
Ödon van Horvát (Schriftsteller)

- Die Schweizer Wirtschaft verliert wegen der negativen Auswirkungen von krank machendem Stress jährlich 4,2 Milliarden Franken (SECO-Studie 2000)
- 44% der berufstätigen Personen geben an, unter einer starken nervlichen Belastung am Arbeitsplatz zu leiden (Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002)
- Psychische Gesundheitsprobleme und durch Stress verursachte Störungen sind in Europa die häufigsten Ursachen für vorzeitiges Ableben
- Laut WHO leiden mehr als 35 Millionen Europäer an stressbedingten Depressionen



Gestresste Personen sind:

- morgens schon müde
- tagsüber unkonzentriert, erschöpft und manchmal überfordert
- entscheidungsunfähig
- schlaflos
- vergesslich

Stress kann durch Bewegung und Entspannung abgebaut / verhindert werden:

- So wie Ihr Computerbildschirm einen Bildschirmschoner braucht, damit er nicht "ausbrennt", braucht auch Ihr Körper einen "Körperschoner".
- Das Wichtigste für eine gute Balance: An- und Entspannung im Wechsel halten und Verspannungen lösen
- Schon eine tägliche Halbe Stunde Bewegung (**SCHREIBTISCH YOGA**) verbessert das Wohlbefinden und beugt gesundheitsbedingten Absenzen vor



**SCHREIBTISCH YOGA** ist für jeden geeignet - egal ob jung oder alt, gelenkig oder etwas eingerostet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Unser Angebot:

- Teilnahme an den bestehenden Kursen jeweils Montags und Donnerstags von 12.15 Uhr bis 13.15 Uhr, Schwarztorstrasse 25, Bern (Vergünstigung ab einer gewissen Anzahl Teilnehmer des selben Betriebes)
- **SCHREIBTISCH YOGA** direkt in Ihrer Firma - individuell auf die Bedürfnisse und Anforderungen Ihres Betriebes ausgerichtet. Z.B. direkt im Anschluss an den Arbeitstag, in der Mittagspause, vor Arbeitsbeginn oder einen Gesundheitsnachmittag in Form eines Workshops von 2 bis 3 Stunden



[www.energieyoga.ch](http://www.energieyoga.ch)