



[www.yoga-burgdorf.ch](http://www.yoga-burgdorf.ch)

## **Rückenschmerzen? Schulterprobleme? Stress? Yoga für Firmenmitarbeitende**

Yoga ist eine Jahrtausend alte Praxis zur Erlangung von körperlicher und geistiger Ausgeglichenheit.

Die ursprünglich aus Indien stammende Methode fördert das Körperbewusstsein und steigert die Lebenskraft. Wer regelmässig Yoga praktiziert, hält sich gesund, wird beweglicher, fühlt sich vitaler, ausgeglichener und gelassener.

Yoga kann unabhängig von Alter und Geschlecht erlernt werden.

### **Yoga zur Prävention typischer ‚Büroleiden‘**

Gezielte körperliche Übungen stärken den Rücken und verbessern die Haltung. Durch den Einbezug der Atmung in den verschiedenen Yogaübungen kommt das Nervensystem zur Ruhe. Stress wird abgebaut.

Die richtige Durchführung der Übungen erfordert ein hohes Mass an Konzentration, was bewirkt, dass die Gedanken zur Ruhe kommen. Der gedankliche Austritt aus dem Berufsalltag ermöglicht eine frische Perspektive auf zu lösende Probleme oder wichtige Entscheidungen.

Yoga nach der Methode von BKS Iyengar zeichnet sich aus durch präzise Körperarbeit und ist daher für die Prävention von Rücken-, Schulter- und Hüftleiden bei langer sitzender Tätigkeit besonders geeignet.

### **Kursangebot für Firmen**

Haben Sie Interesse für Ihre Mitarbeitenden Yogaunterricht an zu bieten?

Voraussetzungen:

Einen genügend grossen Raum und Gymnastikmatten

Alternativ dazu, kann der Yoga-Raum am Meisenweg 2 in Burgdorf genutzt werden.

### **Kontakt:**

Nathalie Peyer

Tel. 034 530 11 39

email: [nathalie.peyer@gmx.ch](mailto:nathalie.peyer@gmx.ch)

