

Konzentration und Leistungsfähigkeit stärken

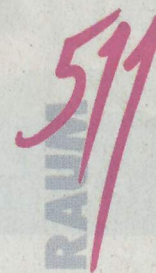


Der Druck am Arbeitsplatz ist gross, von Mitarbeitenden wird erwartet, dass sie hoch gesteckte Leistungsziele erreichen. Fällt eine/r aus, verstärkt sich der Druck auf die anderen – ein Teufelskreis. Um solchen Situationen vorzubeugen, fördern fortschrittliche Firmen Mitarbeiter-Programme zum Stressabbau. Hier setzt Beatrix Bolt, dipl. Yoga-Instruktorin RYT500®, an: Im Raum511 Thalwil bietet sie Firmen die Möglichkeit, ihre Mitarbeitenden über Mittag oder nach Arbeitsschluss mit Yoga aufzutanken zu lassen.

«Ich verfüge über vielfältige Methoden, Menschen vom Stress zu entlasten», erklärt Beatrix Bolt. Mit Yoga unterschiedlichster Art werden Muskeln gefordert und Flexibilität gefördert. Die Teilnehmenden entspannen sich und steigern so ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Regelmässiges «Yoga-Nidra» kann Stunden von Schlaf ersetzen. «Aerial-Yoga» (in der Hängematte) erleichtert auf spielerische Weise schwierige Positionen und trainiert die Muskeln. Vinyasa-Yoga zentriert im Flow mit dynamischen Bewegungen und richtet den Geist aufs Innere aus. So gewinnen die Teilnehmenden Distanz zu Alltagsthemen und Stress und tanken Energie. Yoga für Firmen über Mittag oder nach Arbeitsschluss fügt sich bestens in den Tagesablauf ein. Verfügen interessierte Unternehmen über geeignete Räume, sind auch Yoga-Lektionen am Firmensitz denkbar. Für Ihre individuelle Lösung nehmen Sie am besten mit der Instruktorin direkt Kontakt auf.

26. Dezember – gratis Weihnachts-Yoga für alle

Nach dem grossen Erfolg vom letzten Jahr wird Beatrix Bolt auch dieses Jahr ein kostenloses Weihnachts-Yoga für alle Interessierten anbieten: Mo. 26. Dez. 11 – 12.15 Uhr, Raum511, GuK Thalwil, Platzzahl beschränkt. bb@raum511.ch



Yoga im Raum511

Beatrix Bolt RYT500
Schützenstrasse 7
8800 Thalwil
076 368 86 06
www.raum511.ch