



Betriebliche
Gesundheitsförderung
mit

YOGA

Gesunde
Mitarbeiter:innen
sind das Fundament
eines erfolgreichen
Unternehmens!

YOGA 
salon

Yogakurse - Yoga im Büro - Yoga zu Hause



Meine Erfahrung - Ihr Gewinn!

Als langjährige Büroangestellte kenne ich den Arbeitsalltag mit seinen oft negativen Auswirkungen auf die Gesundheit (Stress, Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, mangelnde Regenerationsphasen usw.) nur zu gut und als Yogalehrerin mit mehreren Jahren Unterrichtspraxis und mehr als 20 Jahren eigenem Yogatraining habe ich zahlreiche Techniken, Tipps und Tricks bei der Hand um effektiv und nachhaltig dagegen angehen zu können.

Mit Yogaeinheiten, die die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter:innen berücksichtigen, unterstütze ich Ihr Unternehmen im Bereich der verhaltensorientierten Maßnahmen im Sinne der betrieblichen Gesundheitsförderung und begleite Ihre Mitarbeiter:innen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Investieren Sie in das größte Kapital Ihres Betriebes - Ihre Mitarbeiter:innen - und stärken Sie mit Yoga nachhaltig Ihr Unternehmen!

Mein Yoga-Angebot für Sie

- Die Online-Yoga-Pause - neuer Schwung und Frische zwischendurch
z.B. 15 Minuten live via Zoom nach der Mittagspause gegen das Nachmittagstief
- Kraftvoll in den Tag starten oder nach dem Dienst entspannen
z.B. mit längeren Yogaeinheiten vor oder nach der Arbeit vor Ort in Ihrem Unternehmen
- Berufliche Kommunikation und Betriebsklima
z.B. Yogaeinheiten auf Veranstaltungen und bei Teamevents

Gerne erstelle ich einen zu Ihrem Unternehmen und Ihren Mitarbeiter:innen passenden Übungsplan. Kontaktieren Sie mich für Ihr individuelles Angebot!

Mirjam Langer
+43 699 192 32 290
mirjam@yoga-salon.at
www.yoga-salon.at
  yogasalon.austria



Ich freue mich auf ein Gespräch!

