

Was ist Stress?

Stressreaktionen waren in der Entwicklung der Menschen eine Überlebensstrategie des Körpers bei Gefahr um diesen auf das Wichtigste, nämlich die Flucht oder den Kampf bereit zu machen. Das heißt, alle Energie des Körpers wird in die Muskulatur umgeleitet. Vor allem Sauerstoff und Glukose /Zucker wird über das Blut verstärkt in die Muskelzellen transportiert.

Um die größtmögliche Wirkung zu erzielen, zieht der Körper, gesteuert über die Ausschüttung der Stresshormone, die Energie von in diesem Moment der Gefahr unwichtigen Bereichen ab.

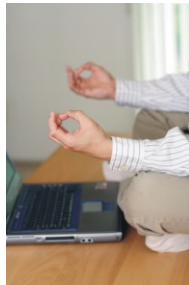
Was benötigt der Körper nicht bei „extremer Gefahr“?

Z.B. keine Verdauung, d.h. die Durchblutung der Verdauungsorgane, Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse wird auf ein Minimum reduziert, so dass keine Verdauung mehr stattfindet. Das Gehirn als größter Energieverbraucher wird ebenfalls nur reduziert durchblutet.

Es gibt noch viele weitere Stressreaktionen. Die Muskulatur wird in eine Grundspannung versetzt. Um mehr Blut transportieren zu können, wird die „Herz-Pumpe“ angeworfen. Der Pulsschlag und der Blutdruck erhöhen sich und die Atmung wird beschleunigt, um mehr Sauerstoff zu erhalten. Der Zuckerpegel (Glukose) als Muskelenergie wird angehoben und viele weitere Stressreaktionen werden ausgelöst.

Heute reagiert unser Körper noch genauso, nur dass Dauerstress heute überwiegend im Beruf entsteht durch Termindruck, Meetings, Hunderte von Emails, ständige Telefonate, Mitarbeitergespräche und ... und ... und ...!!!

Es kommt zu einem permanenten Aufbau von Anspannung, Verspannungen in Rücken und Schultern, Schlafstörungen, Nervosität, Müdigkeit, Überreaktionen, Verdauungsproblemen, Herz-Kreislaufproblemen, Depressionen, Konzentrationsschwierigkeiten, alles in kontinuierlichem Anstieg bis zum Kollabieren?! – mental und körperlich – genannt „**Burnout**“!



Das Business-YOGA Zentrum

Das Yoga-Zentrum befindet sich im „Sportpark Mannheim Im Pfeifferswörth“, dem größten Sportpark der Metropolregion Rhein Neckar und in der Nachbarschaft des Gesundheitszentrums SPORTOMED in der Nähe des Mannheimer Klinikums.



Unterrichtet wird von derzeit sechs umfassend ausgebildeten Yogalehrern, die über langjährige Erfahrung im Yoga verfügen, sowie ergänzende Zusatzausbildungen durchlaufen haben.

Unsere Yogalehrer haben in der Mehrzahl Management-erfahrung oder sind selbst unternehmerisch tätig.

Welche Möglichkeiten gibt es, an Business-Yoga teilzunehmen?

Die betriebsinternen Business-Yoga-Kurse werden von den Unternehmen ganz oder teilweise finanziert. Unsere Yogakurse werden bei regelmäßiger Teilnahme von über 30 Krankenkassen bezuschusst. Lassen Sie sich Ihr individuelles Paket zusammenstellen – wir beraten Sie gerne.

Rufen Sie uns an! Tel. 0621-12915-15

BUSINESS-YOGA
RHEIN-NECKAR

Business-Yoga Rhein-Neckar

Inhaber Ralf Waldkirch - Im Sportpark Mannheim

– Eingang Gesundheitszentrum –

Im Pfeifferswörth 4 - 68167 Mannheim

Telefon 0621-12915-15

Telefax 0621-15 33 49

E-Mail: yoga-zentrum@waldkirch.de

www.yoga-zeit.de und www.business-yoga-online.de



Business-Yoga

Business-Yoga-Methode
nach Dipl.-Wirt.Ing. (FH) Ralf Waldkirch
gepr. Yogalehrer und Team

zum Stressabbau und Vermeiden von Burnout



www.business-yoga-online.de

Was sollte ich zu Business-YOGA wissen?

Business-Yoga bietet großartige Möglichkeiten, während und nach der Arbeit Stress und Spannungen abzubauen sowie neue Kraft zu tanken.

Die Übungen stammen aus dem traditionellen Hatha-Yoga und sind gezielt an die Bedürfnisse von Menschen, die überwiegend sitzende Tätigkeit ausüben und unter hohem Leistungsdruck und Anspannung stehen, angepasst.

Ausgangssituation

Durch intensive Arbeit am Schreibtisch und Bildschirm sind besonders die Wirbelsäule und Schultern verspannt. Stress ist ein zunehmendes Problem und belastet die Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Berufsbedingter Stress ist nach Rückenschmerzen das zweitgrößte Gesundheitsproblem in der EU. Fehlzeiten und Krankheiten kosten die deutsche Wirtschaft jährlich rund 2,3 Milliarden Euro.

Manager und Führungskräfte, die z.B. durch Burnout den Unternehmen verloren gehen, kosten nach neuesten Untersuchungen die betroffenen Unternehmen über 150.000,- Euro im Einzelfall.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben deutlich messbare positive Effekte von Yoga nachgewiesen. Dies gilt insbesondere bei stressbedingten Erkrankungen sowie:

- Rückenschmerzen
- Burnout-Syndrom
- Chronischen Schlafstörungen
- Depressionen
- Kreislaufproblemen und hohem Blutdruck

Welchen Nutzen ziehe ich aus Yoga?

Yoga bietet die sanften aber wirksamen Instrumente, um diesen Symptomen zu begegnen.

Im Business-Yoga wird besonders die Bauch-, Rücken-, Hals- und Nackenmuskulatur gedehnt und gekräftigt. Augenübungen gleichen die negativen Begleiter-

scheinungen der Bildschirmarbeit aus. In jeder Übungseinheit bildet die Tiefenentspannung einen wichtigen Schwerpunkt.

Zudem fördert Yoga die Leistungsfähigkeit, die Kreativität und stärkt die innere Balance.

Medizinische und sportwissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Yoga signifikante therapeutische Erfolge bewirkt.



Übungen gegen die negativen Stressreaktionen.

Wir arbeiten aus zwei Richtungen gegen die Stressreaktionen an. Zum einen nehmen wir Einfluss auf die Stresswahrnehmung, so dass weniger Stresshormone ausgeschüttet werden, die diese negativen Auswirkungen auslösen. Hier praktizieren wir ausgewählte Atemübungen, Entspannungsübungen, Geistreisen, Visualisierungen, mentale Merksätze und Meditation.

Zum anderen praktizieren wir speziell die Yogaübungen, die genau die oben beschriebenen Stressreaktionen vor allem im vegetativen Nervensystem neutralisieren und umkehren. Also die Übungen, die z.B. speziell die Verdauungsorgane und Genitalorgane verstärkt durchbluten, das Gehirn verstärkt durchbluten, den Blutdruck senken, das Hormondrüsensystem stabilisieren. Aber auch Übungen für das Lymphsystem und das Venensystem. Ein weiterer Schwerpunkt sind Konzentrationsübungen.

Selbstverständlich praktizieren wir auch die Asanas, die gegen Probleme, die durch das zu viele Sitzen ausgelöst werden und gegen die Verspannungen wirken.

Schwerpunkte unserer spez. Yogaübungen:

- Entspannungstechniken
- Übungen zum Stressabbau
- Übungen für den Kreislauf und bessere Durchblutung
- Blutdrucksenkende Yogaübungen
- Übungen für die Wirbelsäule (gegen Probleme durch langes Sitzen)

- Übungen gegen Verspannungen in Schultern und Nacken
- Übungen für eine bessere Durchblutung der Verdauungsorgane
- Eine bessere Verdauung und Darmeristaltik
- Lösen von Verspannungen und Verkrampfungen im Bauch- und Unterleibsbereich
- Übungen zur Stabilisierung des Hormondrüsensystems
- Übungen für eine gute Durchblutung des Gehirns und des Nervensystems
- Atemübungen zur Tiefenentspannung
- Motivationssteigerung
- Mentale Einstimmungen gegen Stressempfindungen
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Entspannungsübungen für die Augen
- Tiefenentspannung für erholsameren Schlaf
- Förderung der Intuition und Kreativität
- Vermeidung des Burnout-Syndroms mit Hilfe von Yoga und Tiefenentspannung u.w.m.



Im Rahmen der Gesundheitsprävention sind wir als Yogaschule durch die Barmer-GEK, die DAK, die Techniker Krankenkasse, AOK und viele BKKs anerkannt. Wir sind Mitglied im Gesundheitsnetz Rhein-Neckar-Dreieck e.V.

Workshop „Stressabbau und Vermeiden von Burnout“

Gesundheitsmanagement im Unternehmen:

In unseren Gesundheitsförderungs-Workshops zeigen wir Mitarbeitern und Führungskräften den Zusammenhang zwischen den Ursachen von Stress, der Wirkungsweise von andauerndem Stress auf den Menschen auf. Die Teilnehmer lernen dabei erfolgreichen Methoden zur Stressbewältigung kennen. - Buchen Sie diesen Workshop auch für Ihr Unternehmen.