

Business Yoga

Profil im Überblick

■ 24 Programme mit jeweils 5 Übungen und somit *insgesamt 120 Übungen* basieren auf einer ausgewogenen Mischung klassischer Yoga-Haltungen (sog. Asanas) sowie begleitender Übungen und ermöglichen ein *selbstinstruktives Training*.

■ 12 der 24 Programme sind für *externe Settings* wie etwa das betriebliche Büro gedacht und können in Berufskleidung durchgeführt werden.

■ Additiv dazu wurden 12 Programme für *private Umgebungen* wie das Homeoffice oder im Freien konstruiert und werden in Alltags- oder Trainingskleidung durchgeführt.

■ Die 24 Programme ermöglichen ein Training *mit individuellen Zielsetzungen von Entspannung bis Fitness*. Denn je 8 Programme wurden gezielt zu den Themen Psychoregulation, Körperwahrnehmung und Körpermotorik entwickelt.

■ Innerhalb der drei Gruppierungen Psychoregulation, Körperwahrnehmung und Körpermotorik sind die einzelnen Programme auf 12 *konkrete Zielsetzungen* ausgerichtet, etwa 'Emotionen regulieren', 'Aufrichtung von unten' oder 'Kraft erhalten'. Zu jedem dieser Themen werden 2 Programme angeboten, näm-

lich eines für externe Settings wie das Büro und eines für private Umgebungen wie das Homeoffice.

■ Jedes der 24 Programme beansprucht *zwischen 8 und 14 Minuten Übungszeit* und kann damit problemlos in den persönlichen Alltag integriert werden.

■ Aus den Programmen heraus können auch einzelne Übungen zu einem *Mini-Workout* zusammengestellt werden, das nur wenige Minuten dauert.

■ Auch ermöglicht der *modulare Aufbau* des Trainingssystems, dass die Programme zu *längeren Übungseinheiten*, etwa einer kompletten Yogastunde, kombiniert werden können.

■ In den Übungsanleitungen wird auf *Atemachtsamkeit* und *atemsynchrone Bewegungsabläufe* geachtet, um die konzentrationssteigernde Wirkung des Yoga zu intensivieren.

■ Die *Entwicklung und Evaluation* der Programme erfolgte nach wissenschaftlichen Vorgaben auf Basis von Studien mit hunderten Probanden.

■ Die Übungen sind auch als VideoClips verfügbar.