

## Gesundheitsförderung & Prävention in Unternehmen

### Angebot für ausgeglichene & zufriedene Mitarbeitende



#### **Mental- & Körperentspannung nach der Methode Yoga Nidra**

Eine hohe Arbeitsbelastung ist häufig der Grund für Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Burnout und Depressionen. Daraus können sich diverse Krankheiten entwickeln.

Mental- & Körperentspannung (nach der Methode Yoga Nidra) kann für Mitarbeitende ein Weg sein, präventiv etwas für die mentale und körperliche Gesundheit zu tun.

#### **Was ist Mental- & Körperentspannung nach der Methode Yoga Nidra**

Yoga Nidra ist eine Technik zur mentalen & körperlichen Tiefenentspannung. Von Tiefenentspannung spricht man, wenn man auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene gleichermassen entspannen kann. Während Yoga Nidra pendeln Körper und Geist zwischen einem Entspannungszustand (Alpha) und dem Dämmer Schlaf (Theta) hin und her. Dieser psychische Schlaf bewirkt eine ganzheitliche Regeneration. Körperliche, geistige und seelische Aktivitäten kommen vollständig zur Ruhe.

Im Gegensatz zum Hatha Yoga etc. wird Yoga Nidra ruhig und still im Liegen praktiziert.

#### **INHALT & ZIEL**

Die Teilnehmenden erlernen eine einfache Methode um im beruflichen und privaten Alltag gelassener, ruhiger und entspannter zu werden.

## INFORMATIONEN

### Daten

nach Vereinbarung

### Kursangebot

- **Yoga Nidra über den Mittag oder nach dem Arbeitseinsatz** – entspannter und mit freiem Kopf den Nachmittag angehen oder den Arbeitsalltag sanft ausklingen lassen.
  - Angebot für Personal ohne feste Planzeiten z.B. 11:30-12:20 Uhr
  - Angebot für Pflegefachkräfte bzw. Personal mit festen Planzeiten z.B. 16:15-17:05 Uhr

*Die erste Lektion wird aufgrund einer kurzen Einführung 60 Minuten dauern.  
Die Teilnehmenden erhalten ein Handout.*

- **Ich komme gerne zu Ihnen** und unterrichte direkt bei Ihnen vor Ort.
- Ich **empfehle eine Kurssequenz von 6 x 45 Minuten, dh. 6 Wochen** in Folge.

### Voraussetzungen

- **interessierte Mitarbeitende**, eine freie **Sporthalle** oder ein genügend **grosser Raum** und **Yogamatten** (können auch von den Teilnehmenden mitgebracht werden).
- Decken und Knierollen (können Teilnehmende selbst mitbringen)
- bequeme Kleidung, da die Kurslektionen im Liegen durchgeführt werden

Mit dem Kurs Mental- & Körperentspannung nach der Methode Yoga Nidra biete ich Ihnen und Ihren Mitarbeitenden Gesundheitsförderung & Prävention, Entspannung, Stressbewältigung und Regeneration an.

### Und zum Schluss

Eine der häufigsten und schönsten Rückmeldungen von Kursteilnehmenden ist, dass sie sich bereits nach einer ersten Lektion entspannter fühlen.

Gerne besuche ich Sie um mit Ihnen unverbindlich über ein mögliches Kursangebot zu sprechen.

Für weitere Fragen oder Informationen stehe ich Ihnen gerne telefonisch unter 079 902 27 06 zur Verfügung.

Doris Scheidegger

**IMAYA Praxis für KomplementärTherapie**