



eventaus**Richter**

Tagungsyoga

**... aktivierend, motivierend
und fördernd!**



- ❖ Jeder der schon einmal an einem Seminar oder an einer Tagung teilgenommen hat kennt das Gefühl des Ermüden. Schon nach der Mittagspause wird der Kopf schwer und man glaubt es passt kein Input mehr hinein. Die Effizienz in den Tagungen zu diesem Zeitpunkt ist nachweislich nicht sehr hoch.
- ❖ **Im Anschluss an die Mittagspause kann der Zustand binnen 45 Minuten verbessert werden:**
 - ❖ gezielte Atemübungen sorgen für eine bessere Sauerstoffsättigung und wesentlich bessere Durchblutung in Geist und Körper.
 - ❖ speziell für Business-Kleidung ausgewählte körperliche Bewegungen sorgen schwitzfrei für einen entspannten Schulter-, Nacken- und Rückenbereich, die Konzentration ist somit vollständig bei den Tagungsinhalten.
 - ❖ durch eine kurze Entspannungsphase können Körper und Geist in kürzester Zeit neue Energie sammeln und effektiv mitarbeiten. Inhalte der erarbeiteten und gelernten Tagungsthemen bleiben besser im Gedächtnis und der Tag gestaltet sich mit Begeisterung.



Als non plus ultra ...

- ✦ besteht die Möglichkeit die Tagungen und Seminare schon Morgens mit diesem Kickstarter zu beginnen.

Atem-übungen ...

- ✦ die den ganzen Körper beleben und wecken Bewegungsabläufe die dem Körper Kraft und Energie für den gesamten Tag verleihen.
- ✦ Bewegungsabläufe die dem Körper Kraft und Energie für den gesamten Tag verleihen.

Entspannungs-Tips ...

- ✦ für die kleinen Pausen um wieder neue Energie für die nächste Runde aufzutanken.



Möglicher Ablauf

- ❖ **Benötigt werden ca. 45 (-60) Minuten** nach der Mittagspause und/oder Morgens als Kickstarter im Tagungsraum am jeweiligen Sitzplatz.
 - ❖ Kurze Einleitung in das Thema Yoga 5 Minuten
 - ❖ Atemübungen zur Belebung 10 Minuten
 - ❖ Mobilisierung und Dehnung des Nacken / Schulter / Rückenbereiches angepasst an Sitz und Standübungen im Businessoutfit (! Schwitzfrei) 20-25 Minuten
 - ❖ Jede der sogenannten Asanas wird erklärt mit dem Nutzen und der Einbindung in den Arbeitsalltag.
 - ❖ Kurze sitzende Entspannung zur Konzentrationssteigerung 5-10 Minuten
- ❖ Danach wird empfohlen sich noch mal 5 Minuten Pause zu gönnen (weil die Verdauung unter Umständen angeregt wird).



Wichtiger Hinweis

- ❖ Es bedarf keines separaten Raumes oder ein spezielles Roomdressing.
- ❖ Die Teilnehmer werden im Vorfeld über gesundheitliche Einschränkungen aufgeklärt.
- ❖ Grundsätzlich sind die Übungen so gewählt dass Bluthochdruckpatienten, Bandscheibenpatienten etc. dennoch mitmachen können.
- ❖ Die Übungen werde im Businesskostüm „vorgetanzen“ um zu verdeutlichen was möglich ist.
- ❖ Das ganze mit Humor und Freude verpackt belebt das Team und macht wach.
- ❖ In Zukunft wird das Kaffeezapfen am Automaten zur Yogaübung!





eventausRichter



Michaela Richter
Ottweilerstrasse 24
D-51375 Leverkusen

Telefon: 0214 – 31 22 617
Fax: 0214 – 31 22 618
E-Mail: info@eventausrichter.de
www.eventausrichter.de

**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit**