



Business  
YOGA

yoga  zentrum  
MÖDLING

# Über Business Yoga



Das Team rund um das Yogazentrum Mödling bietet Ihnen und Ihren Mitarbeiter\*innen eine effektive und ganzheitliche Form der Gesundheitsförderung: **Business Yoga.**

## Was ist Business Yoga?

Im Rahmen einer Business Yoga Einheit werden im Gruppen- oder Einzelunterricht Yogaübungen der modernen Arbeitswelt angepasst und zeitgemäß vermittelt. Effektive Körperübungen sowie Konzentrations- und Entspannungstechniken wirken gegen Beschwerden, die beispielsweise auf zu viel Sitzen, einseitige Belastungen, einen gesteigerten Stresslevel zurückgeführt werden können.

## Vorteile von Business Yoga

- Lösung von Verspannungen und schmerzenden Blockaden
- gezielte Kräftigung des Körpers in umfassender Form
- Förderung von Flexibilität und Beweglichkeit
- Abbau von mentalem Stress mit gleichzeitiger
- Entwicklung von Resilienz gegenüber Stresssituationen
- Steigerung von Atemqualität
- Steigerung von Leistungsfähigkeit und Effizienz
- Steigerung von Konzentrationsfähigkeit
- Förderung Vitalität, von allgemeinem Wohlbefinden und persönlicher Entwicklung

# Business Yoga 3 Modelle

Sie haben Interesse an Business Yoga für Ihr Unternehmen?  
Dann können Sie aus folgenden drei Modellen wählen:

1

## In Ihrem Unternehmen (max. 10 Personen, 10 Einheiten)

Der Gruppenunterricht findet in Ihrem Unternehmen (z. B. in einem Besprechungsraum) statt. Yogamatten und Hilfsmittel werden gerne für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt – Termine nach Absprache, ab einer Anreise über 20 km wird Kilometergeld verrechnet

2

## Im Yogazentrum Mödling (max. 10 Personen)

Die Business Yoga Einheit findet im Yogazentrum Mödling statt.  
– Termine nach Absprache

Für beide Modelle gelten folgende Preise

€ 120,- / Einheit à 90 min. exkl. MwSt.

€ 90,- / Einheit à 60 min. exkl. MwSt.

3

## Einzelstunden

Wir erkennen Bewegungsmuster sowie Ursachen von Verspannungen/Blockaden und bearbeiten diese gezielt durch eine individuelle Yogapraxis.

€ 100,- / Einheit à 90 min. exkl. MwSt.

€ 80,- / Einheit à 60 min. exkl. MwSt.



*Yoga ist für jeden Menschen, jede Berufsgruppe und jede Fitness-Stufe geeignet – wenn es entsprechend angepasst wird. Die Yogaübungen können stets so gestaltet werden, dass sie für jeden und jede durchführbar sind. Wir arbeiten nicht gegen den Körper, sondern MIT ihm. Lassen Sie uns die nächsten Schritte für Business Yoga in Ihrem Unternehmen planen!*

*- Birgit Pörtl und Florian Reitlinger, Yogazentrum Mödling -*

## **KONTAKT**

Yogazentrum Mödling  
Grenzgasse 40, 2340 Mödling  
Florian Reitlinger  
florian@yogazentrum.md  
+43 664 197 59 46

