



BUSINESS-YOGA

Gesundheitsförderung im Unternehmen



Jayani Yoga & Klang

Birgit Handke

Gartenstr. 24 40699 Erkrath

Tel. 0211 – 69 524 135 oder 0172 – 20 33 966

BUSINESS-YOGA

Gesundheitsförderung im Unternehmen



Die Fakten...

Man geht heute davon aus, dass bis zu 75% der Symptome, wegen derer Menschen ihren Arzt aufsuchen, ihre Ursachen im Stress haben. Der DAK-Gesundheitsreport von 2016¹ stellt für das Jahr 2015 fest, dass:

- über 50% aller DAK-Versicherten mindestens einmal arbeitsunfähig waren;
- die Dauer der Arbeitsunfähigkeit bei durchschnittlich 12,1 Tagen lag;
- die Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems mit über 21% der Krankheitstage an erster Stelle stehen;
- die psychischen Erkrankungen mit 16,2% der Fehltage an dritter Stelle und damit fast gleichauf mit den Atemwegserkrankungen (16,6%) liegen.

Diese alarmierenden Zahlen legen bei Betrachtung der heutigen Lebenswelten die Schlussfolgerung nahe, dass viele Beschwerden und Erkrankungen aus dem Spannungsfeld zwischen Beruf und Privatleben resultieren.

BUSINESS-YOGA

Gesundheitsförderung im Unternehmen



Gesundheitsförderung...

Als Gesundheitsförderung wird die Förderung des selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns bezeichnet. Gesundheitsförderung ist im §20 SGB gesetzlich verankert. Anleitung zur Umsetzung ist der von den Krankenkassen entwickelte „Leitfaden Prävention“², der Yoga als Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld „Stressbewältigung/Entspannung“ anerkennt.

Vor dem Hintergrund, dass ein angenehmes Arbeitsumfeld eines der wichtigsten Kriterien für die Auswahl einer Arbeitsstelle darstellt, ist das Angebot einer betriebliche Gesundheitsförderung ein nicht zu unterschätzender Wettbewerbsvorteil bei der Rekrutierung neuer Mitarbeiter. Die BKK hat in einer Befragung im März 2016 ermittelt, dass 85% ihrer angestellten Versicherten Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung nutzen³.

BUSINESS-YOGA

Gesundheitsförderung im Unternehmen



Betriebliches Gesundheitsmanagement...

Die Implementierung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) ist eine lohnende Herausforderung für jedes mittlere und große Unternehmen. Weniger Fehlzeiten bedeuten Steigerung der Produktivität – ein hinlänglich bekannter und in zahlreichen Studien belegter Zusammenhang⁴. BGM ist somit ein höchst wirksamer Teil der Strategie zu unternehmerischer Nachhaltigkeit und ein Beitrag zur gesellschaftlichen Verantwortung.

BUSINESS-YOGA

Gesundheitsförderung im Unternehmen



Warum Yoga?...

Die Wirksamkeit von Hatha (=körperorientierter) Yoga ist durch zahlreiche Studien und Untersuchungen belegt⁵ und von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt.

Yoga mit seinem ganzheitlichen Ansatz bietet viel:

- sanfte, dynamisch ausgeführte Bewegungen lockern die Muskulatur, lösen Verspannungen und Blockaden und fördern die Achtsamkeit für den eigenen Körper;
- Atemübungen bringen den Geist zur Ruhe und sensibilisieren für die Wechselwirkung zwischen Atmung, Körperfunktionen und Wohlbefinden;
- Tiefenentspannung, Konzentrationsübungen und Meditation trainieren die Fähigkeit zu entspannen und loszulassen;
- die Yogapraxis basiert auf einer ganzheitlichen ethischen Weltanschauung und transportiert auch Werte wie Achtsamkeit, Toleranz und Mitgefühl – sowohl für sich selbst als auch für andere;
- Förderung der Gesundheitskompetenz allgemein (z. B. auch bei der Ernährung);
- jede/r kann Yoga praktizieren, auch ältere oder bewegungseingeschränkte Menschen.

BUSINESS-YOGA

Gesundheitsförderung im Unternehmen



Kursaufbau...

Business Yoga in Betrieben kann in verschiedenen Formen durchgeführt werden:

- als wöchentlicher Kurs (Kurs auf der Matte am Abend, z. B. 10 x 60 – 90 Minuten)
- als kurze Einheit in der Mittagspause (Yoga auf dem Stuhl)
- Morgen-Meditationen als Vorbereitung auf den Arbeitstag
- als Workshop (als Reihe mit aufeinander aufbauenden Themen oder einmalig)
- im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitstages (Schnupperangebot)

Grundsätzlich wird Business Yoga an die spezifischen Bedingungen Ihres Betriebes und die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter angepasst. Welches Konzept in Ihr Unternehmen passt, wird im persönlichen Gespräch gemeinsam erarbeitet. Basis des Unterrichts ist sanfter, achtsam angeleiteter Hatha Yoga. Jede Kurseinheit enthält Körperübungen, Atemübungen und Konzentrations-, bzw. Meditationsübungen. Ziel ist es, den Teilnehmern ein nachhaltiges Werkzeug für die Yogapraxis zu Hause an die Hand zu geben. So kann Yoga auch über die Dauer des Kurses hinaus seine Wirkung entfalten.

BUSINESS-YOGA

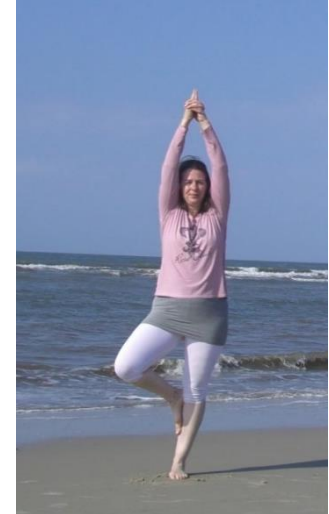
Gesundheitsförderung im Unternehmen



Kursleitung...

Kursleiterin: Birgit Handke

- zertifizierte Yogalehrerin (BYV)⁶, Mitglied im BDY⁷
- zertifiziert vom Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V.⁸
- Zusatzausbildungen in Business-Yoga und Yoga-Einzelunterricht
- Ausbildung für Klangmassage (BYVG)⁹
- Erfahrung in der Anleitungen von Gruppenkursen und Yoga-Einzelunterricht
- Spezialgebiet: Klangyoga (die Kombination aus sanftem Hatha Yoga und Elementen aus der Klangmassage führt zu besonders tiefer Entspannung)
- Hauptberuf: freiberufliche Event Managerin mit langer Erfahrung und viel Einblick in Unternehmen verschiedener Größen und Branchen (siehe auch www.birgithandke.com)



Meine Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)¹⁰ als Präventionskurse anerkannt!

BUSINESS-YOGA

Gesundheitsförderung im Unternehmen



Kosten...

Das Honorar richtet sich nach Art und Umfang des Kurses. Basis der Honorarberechnung ist ein Stundensatz von EUR 100,00 pro Zeitstunde zzgl. Umsatzsteuer.

Betriebliche Gesundheitsförderung wird gemäß dem neuen Präventionsgesetz von 2015 finanziell gefördert und kann steuerlich geltend gemacht werden (§3, 34 EStG). Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung sind für die Arbeitnehmer steuerfrei (kein geldwerter Vorteil)¹¹.

BUSINESS-YOGA

Gesundheitsförderung im Unternehmen



Quellenangaben und Links...

Für die Richtigkeit der Inhalte externer Quellen und Links wird keine Verantwortung übernommen!

- ¹ DAK-Gesundheitsreport 2016 www.dak.de
- ² Leitfaden Prävention, 2015 www.gkv-spitzenverband.de
- ³ BKK Befragung Betriebliches Gesundheitsmanagement www.pronova-bkk.de
- ⁴ z. B. Wido Fehlzeiten-Report 2016, Zusammenfassung unter www.wido.de
- ⁵ siehe hierzu „Yoga in Prävention und Therapie – eine wissenschaftliche Bestandsaufnahme“, 2015, herausgegeben vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) – Zusammenfassung und Auswertung diverser Studien zur Wirksamkeit von Hatha Yoga
- ⁶ BYV – Berufsverband der Yoga Vidya-Lehrer/innen www.yoga-vidya.de
- ⁷ BDY – Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland www.yoga.de
- ⁸ FWW - Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V. www.forumwerteorientierung.de
- ⁹ BYVG – Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater www.yoga-vidya.de
- ¹⁰ ZPP – Zentrale Prüfstelle Prävention – krankenkassenübergreifendes Organ, das prüft, ob Gesundheitsangebote den Vorgaben des LP entsprechen
- ¹¹ Bundesjustizministerium www.gesetze-im-netz.de

Weiterführende Informationen und Links:

Initiative Neue Qualität der Arbeit: www.inqa.de

Neues Präventionsgesetz (Bundesgesundheitsministerium): www.bmg.bund.de

Vorteile einer Implementierung von BGM: www.bmg.bund.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/vorteile

BUSINESS-YOGA

Gesundheitsförderung im Unternehmen



Impressum...

Jayani Yoga & Klang

Birgit Handke

Yogalehrerin, Klangmasseurin

Gartenstr. 24 40699 Erkrath

Tel. 0211 – 69 524 135 oder 0172 – 20 33 966

jayani@jayani-yoga.de

www.jayani-yoga.de