

Business Yoga im Fünfseenland

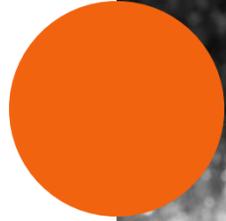
Mein Angebot für Gesundheitsförderung
in Unternehmen



LUISA ELSESSER - YOGA & COACHING

Sie fragen sich, wie Sie erste Schritte in Richtung Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen gestalten?

Ich habe mein Angebot nachfolgend für Sie zusammengefasst.



Yoga ist eine anerkannte Maßnahme gemäß dem "Leitfaden Prävention"

Yoga gilt als gesundheitsfördernde Maßnahme, da es im "Leitfaden Prävention" der Krankenkassen als Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld "Stressbewältigung/Entspannung" anerkannt ist. Dieses Handlungsfeld zählt auf das Präventionsprinzip "Stressbewältigung und Ressourcenstärkung" laut des Leitfadens Prävention ein, das neben anderen Präventionsprinzipien im "Leitfaden Prävention" beschrieben ist.

Die Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen kann zu weniger Fehlzeiten und einer Steigerung der Produktivität führen, was wiederum zur unternehmerischen Nachhaltigkeit und gesellschaftlichen Verantwortung beiträgt. Daher ist die Förderung von Yoga als gesundheitsfördernde Maßnahme eine lohnende Herausforderung für kleine, mittlere und große Unternehmen.

Yoga ist zur
Vermeidung oder
Reduzierung
andauernder
körperlicher oder
gedanklicher
Anspannung
anerkannt.

- ✓ **Lockerung von Verspannungen im Körper**
Sanfte, dynamisch ausgeführte Bewegungen lockern die Muskulatur, lösen Verspannungen und Blockaden und schaffen ein erhöhte Achtsamkeit für den eigenen Körper.
- ✓ **Atmung als Schlüssel für Wohlbefinden**
Durch die Verbindung von Atmung und Bewegung in der Yogapraxis sowie durch das bewusste Üben von Atemübungen kann der Geist spürbar zur Ruhe gebracht und das Wohlbefinden gesteigert werden.
- ✓ **Trainieren der Fähigkeit zu entspannen**
Genau wie Impulse unser Nervensystem in Alarmbereitschaft versetzen, können wir trainieren durch Meditation oder Konzentrationsübungen unserem Körper bewusste Entspannungssignale zu geben.



Mein Angebot für Ihre Mitarbeitenden



● 8-wöchiger Kurs á 60 min

Entweder am Morgen oder am Abend.

Wir üben in jeder Stunde Körper-, Atem- und Meditationsübungen auf der Yogamatte.

Kosten: 1.400€*



● 8-wöchiger Kurs á 45 min

Zum Beispiel in der Mittagspause.

Wir üben Körperübungen auf dem Stuhl oder im Stehen, sowie Atemübungen und Meditation.

Kosten: 1.050€*



*Betriebliche Gesundheitsförderung wird gemäß dem Präventionsgesetz von 2015 finanziell gefördert. Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung sind für die Arbeitnehmer kostenfrei (gemäß §3, Nr.34 EStG). Nach der Gesetzesbegründung fallen unter die Steuerbefreiung Maßnahmen, die festgelegten Kriterien nach dem Spitzenverband Bund der Krankenkassen entsprechen (gemäß §20, Absatz 2, Satz 2 SGB V). Meine Kurse entsprechen diesen Kriterien und sind zertifiziert.

Über mich - Erfahrung als Yogakursleitung

Ausbildungen

2019 - 200h AYA Yogaausbildung bei Nella & Ralph Skuban

2021 - Weiterbildung Yogatherapie bei Richard & Meret Hackenberg

2021 - Meditations-Selbsterfahrungskurs: Vipassana am Benediktushof

2021 - 300h AYA Yogaausbildung bei Richard & Meret Hackenberg

2023 - Weiterbildung Yogatherapie bei Doug Keller

Referenzen - Ich verfüge über mehr als > 400 Stunden Kursleitungserfahrung.



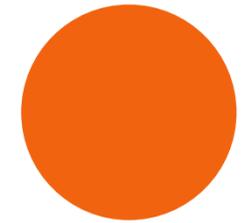
Seit 2023 sind meine Kurse nach Vorgaben der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) **als Präventionskurse** gemäß den festgelegten Kriterien des GKV-Spitzenverband **anerkannt!**

Den Nachweis finden Sie [hier](#).

In meinem Hauptberuf arbeite ich als Beraterin für Organisationsentwicklung und agiles Arbeiten bei LEITWERK Consulting. Durch die häufig wechselnden Projekte und Umstände ist Yoga seit über 8 Jahren mein tagtäglicher Anker.



Start in eine gemeinsame Zusammenarbeit.



1

Unverbindliches Kennenlernen

Wenn sich mein Angebot für Sie spannend anhört und Sie noch Fragen dazu haben, schlage ich vor, treffen wir uns unverbindlich bei Ihnen.

Grundsätzlich passe ich die Kurse an die konkreten Bedarfe Ihrer Mitarbeitenden an - welches Konzept zu Ihnen passt, können wir gemeinsam besprechen.

2

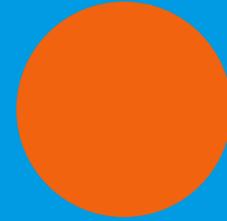
Vorbereitung des Kurses

Wir besichtigen gemeinsam mögliche Räumlichkeiten direkt bei Ihnen vor Ort, so dass die Teilnehmenden keine große Wege auf die Yogamatte haben. Die Anzahl der Teilnehmenden im Kurs ist von der Raumgröße abhängig. Wenn die Teilnehmenden schon bekannt sind, führe ich gerne Erstgespräche für eine kurze Anamnese durch.

3

Durchführung des Kurses

Der Kurs dauert in der Regel 8 Wochen. In dieser Zeit dokumentiere ich, wer von den Mitarbeitenden anwesend war. Zum Abschluss des Kurses mit Rechnungsstellung gebe ich Ihnen meine Bescheinigung für den zertifizierten Kurs, den Sie Ihren Unterlagen bzw. Buchhaltung beilegen.



Interesse?

Ich beantworte offene Fragen gerne! Kontaktieren Sie mich :)

Luisa Elsesser

Brucker Straße 30a | 82205 Gilching

Mail: hello@luisa-elsesser.de

Mobil: 0151 15545788



LUISA ELSESSER - YOGA & COACHING