



## Angebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung/Firmensport

Sehr geehrte Damen und Herren,

gesunde MitarbeiterInnen sind die Voraussetzung für den Erfolg Ihres Unternehmens.  
Abgestimmt auf die betrieblichen Bedürfnisse plane und organisiere ich mit Ihnen

1. einen erfolgreichen Gesundheitstag für ihre MitarbeiterInnen:

Inhalte können Theorie-Einheiten sein:

- Yoga, das Erfolgskonzept – Theorie, Hintergrund und Ziele
- Entspannung aus der Sicht des Yoga
- Ayurvedische Grundlagen für einen gesunden Alltag
- Gesunder Schlaf aus Ayurvedischer Sicht

und/ oder Praxisworkshops wie:

- Einführung in die Yoga-Praxis, Yoga zum Kennenlernen und Ausprobieren
- Praktische Übungen zum gesundheitsorientierten Stehen, Sitzen, Heben im Alltag

2. Einen geschlossenen Yoga Kurs für Ihre MitarbeiterInnen:

- am Morgen z.B. von 7.30 – 8.30 Uhr
- während einer verlängerten Mittagspause z.B. von 12 bis 13 Uhr
- am Ende des Arbeitstages z.B. von 17 – 18 Uhr

3. Teilnahme an den Yogastunden im Yoga Forum Rosenheim

Sie können bis zu 500 € pro Jahr z.B. für betriebliche Gesundheitsförderung steuerfrei an Ihre MitarbeiterInnen auszahlen!

Die laufenden Kurse im Yogaforum Rosenheim sind krankenkassenzertifiziert!

Ich stehe Ihnen für alle Rücksprachen oder für ein persönliches Gespräch in Ihrem Unternehmen sehr gerne zur Verfügung.

Mit besten Grüßen      Rosemarie Held