

Dank Yoga fit im Büroalltag

Yoga entspannt nicht nur Geist und Körper. Es macht auch leistungsfähiger. Deshalb setzen immer mehr Unternehmen auf hausinterne Yogakurse für gestresste Mitarbeitende.

Der Körper liegt auf der Matte. Mit jedem Atemzug fliesst die Ruhe warm durch die verspannten Glieder. Kein Lärm. Kein Handy. Kein Stress. Nur die Stimme von Manuel Flückiger erfüllt den Raum. Seit fünf Jahren bietet der diplomierte Yogalehrer zusammen mit Gleichgesinnten in Luzern

Yoga an. Nach Aufwärmübungen wechseln sich Yogastellungen mit bewussten Atemübungen ab. Dabei liegt das Augenmerk von Manuel Flückiger auf der Wirbelsäule: Die Stellungen entspannen verkürzte Muskeln und kräftigen die schwachen. «Yoga bringt den Geist in den Körper zurück – ein wertvoller Gewinn in einer Zeit, in der wir ständig mit zig Dingen gleichzeitig beschäftigt sind», so Manuel Flückiger. Und tatsächlich: Nach seinem 75-minütigen Kurs kann

man abschalten und einen Teil des Alltagsballasts abwerfen. Diese Erfahrung bestätigt auch Stefan Faust. Während seiner langjährigen Karriere als Unternehmensberater war er stets auf Zack, häufig auf Geschäftsreisen und selbst nach langen Arbeitstagen immer noch gestresst. Bis er mit Yoga anfing. «Hier fand ich meinen Ausgleich, konnte abschalten und wieder zu mir finden», so Stefan Faust. Seit drei Jahren gibt er diese Erfahrung als Yogalehrer an andere weiter. Zusammen mit einem Kollegen hat er die Firma Inhouseyoga gegründet. Faust lässt die Teilnehmenden aber nicht zu ihm kommen. «Wir bringen den Menschen Yoga dorthin, wo sie es am nötigsten haben: in die Unternehmen selber.» Dort bietet Inhouseyoga

ga auf Wunsch der Unternehmen Yoga für dessen Mitarbeitende an. Für Stefan Faust eine Win-win-Situation: «Das Unternehmen kann auf leistungsfähigere, entspanntere und konzentriertere Mitarbeiter zählen. Diese wiederum sparen Zeit, da Yoga nicht extern, sondern, «inhouse» stattfindet.»

Das bestätigt auch Jacqueline Allemann. Ihr Arbeitgeber, der Schweizer Rückversicherer Swiss Re, bietet Yogakurse im eigenen Unternehmen an. «Es ist enorm zeitsparend, die Yoga-Möglichkeit gleich im Unternehmen zu haben. Die Lektion über den Mittag lässt sich optimal in den Arbeitsalltag einbauen.» Der Alltag, so Allemann, rückt in dieser konzentrierten Stunde total in den Hintergrund, was regenerierend wirke. Auch die Firma Hapimag AG bietet Yogakurse im Unternehmen an. «Die Rückmeldungen der Teilnehmenden sind durchwegs positiv», so Gabriela Schmid, die als Human Resources Assistant bei Hapimag arbeitet.

Carmen Epp
www.yogaimbuero.20min.ch
www.luzern-yoga.ch
www.inhouseyoga.ch



20 Sekunden

Cloud-Computing-Kongress in Zürich

Die spannendsten Trends, Technologien und Erfahrungsberichte aus dem Bereich des Cloud Computing und der IT-Security gibt es am CLOUD COMPUTING Infrastruktur & Security Fachkongress – Swiss 2013 vom 4. November 2013 in Zürich. www.akademie.vogel-it.com

Nützliche Checkliste

Tipps sowie Checklisten offeriert eine Website, die sich intensiv mit der Aus- und Weiterbildung für alle Alterskategorien auseinandersetzt. Auch ein Dossier zum Thema «Coaching» und Videos für die Ausbildung sind aufgeschaltet. www.ausbildung-tipps.ch

Impressum



Gesamte Gratisauflage 2013
 493 236 Exemplare D-CH
 203 189 Exemplare W-CH
 33 823 Exemplare I-CH
 1 564 000 Leser D-CH
 565 000 Leser W-CH
 82 000 Leser I-CH

(Mach Basic 12-2)

Herausgeberin: 20 Minuten AG
 Verleger: Pietro Supino
 Geschäftsführer: Marcel Köhler
 Chefredaktor: Marco Boselli

Weiterbildungs-Special

Redaktion: seminare.ch/Webtech AG
 Gabriel Aeschbacher
 Carmen Epp
 Christian Mattli
 Ruedi Bommatter
 Othmar Bertolosi
 Erich Herger
 Urs Schnüringer & Bruno Manz
 Denise Baumann

Layout:
 Weiterbildungs-Agenda:
 Adresse: Ivan Storch & Manfred Fuchs
 Lehnplatz 10
 6460 Altdorf
 E-Mail: redaktion@seminare.ch
 Telefon: 041 874 30 30
 Inserate: verlag@20minuten.ch
 Tel. 044 248 66 20
 Fax 044 248 66 21