

BEE.YOGA

BUSINESS-YOGA

Mehr Power im Job für dich und deine Mitarbeitenden

Für einen
gesunden Körper

Sessions online & oder
„in Präsenz“ möglich

Für einen
leistungsfähigen Geist

BEE.YOGA bekannt aus „h1 – Fernsehen aus Hannover“ und „Gesund in Braunschweig“

Für ein gesundes Stress- und Selbstmanagement am Arbeitsplatz.

Das moderne Arbeitsleben ist von hohem Erfolgsdruck geprägt und erfordert zunehmend ein professionelles Stress- und Selbstmanagement – ein Bereich, der in jedem Unternehmen immer wichtiger wird. Mit diesem PDF möchte ich dich auf mein **Business-Yogaangebot** aufmerksam machen und dir auf einen Blick die Vorteile verdeutlichen, die Yoga für dich und deine Mitarbeitenden haben kann.

1

ÜBER MICH

Denise Beerbohm

2

BUSINESS-YOGA

Was kann Business-Yoga?
Zusammen fit und gesund
So können wir starten!

3

MEHR ÜBER BEE.YOGA

Yoga im TV
Yoga in der „Gesund in Braunschweig“

BEE.YOGA

Hi, ich bin Denise von BEE.YOGA

Ich bin 1980 geboren, lebe und arbeite in Braunschweig. Seit ich das erste Mal einen Yogakurs besuchte, hat sich mein Yogaweg ständig weiterentwickelt und mich zu unterschiedlichen Yogarichtungen geführt. Zusammenfassend kann ich sagen: „Ich liebe Yoga einfach so sehr, dass ich Lehrerin geworden bin.“ Meine Ausbildung habe ich 2019 bei Kashish-Yoga in Indien absolviert. Ich unterrichte seitdem traditionelles Hatha-Yoga im Privat- und im Businessbereich.

Mit meinen individuellen Yogaeinheiten begleite ich Unternehmen und ihre Mitarbeitenden in eine gesunde, kraftvolle und ausgeglichene Zukunft. Das treibt mich an.

STANDORTE

Braunschweig
Wolfenbüttel
Hannover

AUSBILDUNG

200 Std.
Multistyle-Lehrerin
Kashish-Yoga, Indien

BEREICHE

Yoga
Meditation
Achtsamkeitstraining

BEE.YOGA sorgt für „frische Köpfe“





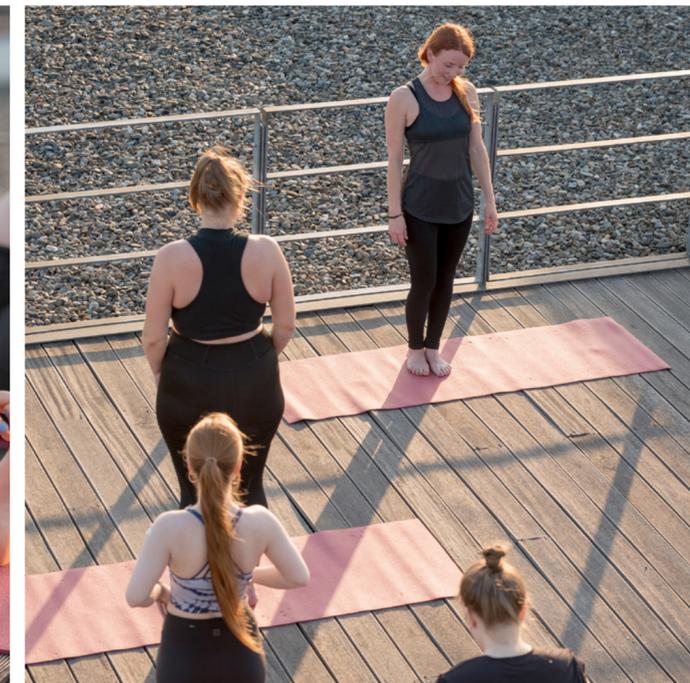
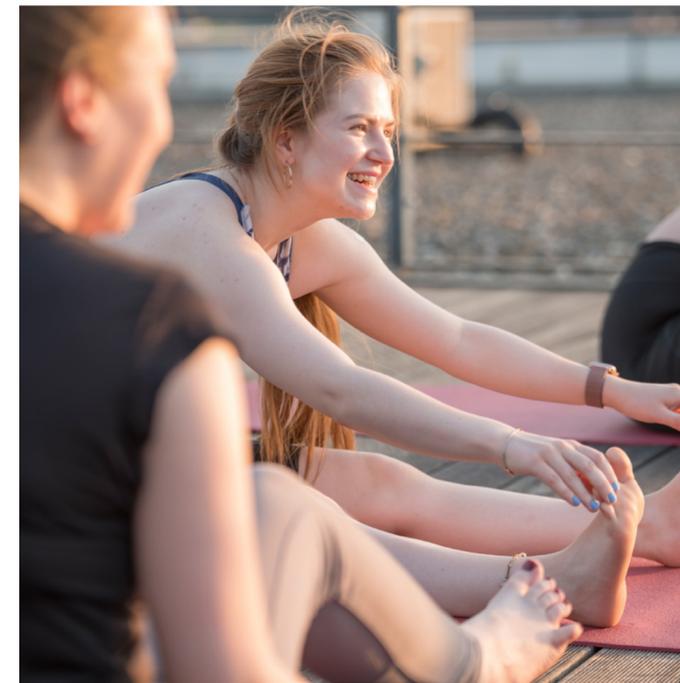
Fitter werden, Teamgeist stärken, gesund bleiben.

Neben zahlreichen **gesundheitsfördernden Effekten** (z. B. Linderung von akuten Problemen wie chronischen Rückenschmerzen) sensibilisiert eine regelmäßige Yogapraxis die bewusste Körperwahrnehmung und lässt Signale von Überlastung rechtzeitig erkennen. Genau hier kann zusätzlich auch mit Meditation und Achtsamkeitstraining vorgebeugt werden. Berufsbedingte Verspannungen nehmen ab und die eigene **Kreativität und Leistungsfähigkeit steigt**. Yoga fördert das **Teambuilding** und stärkt das Gemeinschaftsgefühl der Mitarbeitenden.

BEE.YOGA stärkt den Teamgeist



BEE.YOGA



So können wir bei euch starten!

Mögliche Einheiten könnten wie folgt aussehen. Dauer, Inhalt und ob die Einheiten online oder vor Ort stattfinden sollen, können wir individuell abstimmen und jederzeit flexibel an die Gegebenheiten bei euch im Unternehmen anpassen. Die Einheiten können auf Deutsch oder Englisch unterrichtet werden.



„Yoga am Morgen“

Sonnengröße, ca. 30 Min. (online)

Kraftvoll und energetisiert
in den Tag starten



„Have a break“

Kurze Einheit, ca. 30 Min. (online)

Homeoffice-Stretching
oder „Gesunde Mittagspause“



„After Work Yoga“

Einheit von 45–60 Min.

Komplette Yogaeinheit,
Fokus z.B. Rücken und Hüfte

Gut zu wissen

Die Yogaeinheiten für Unternehmen ...

... werden
individuell
gestaltet.

... sollten min. 20 aufeinander folgende, regelmäßige Termine umfassen, da erste Verbesserungen einzelner Beschwerdebilder nachweisbar nach drei Monaten eintreten.

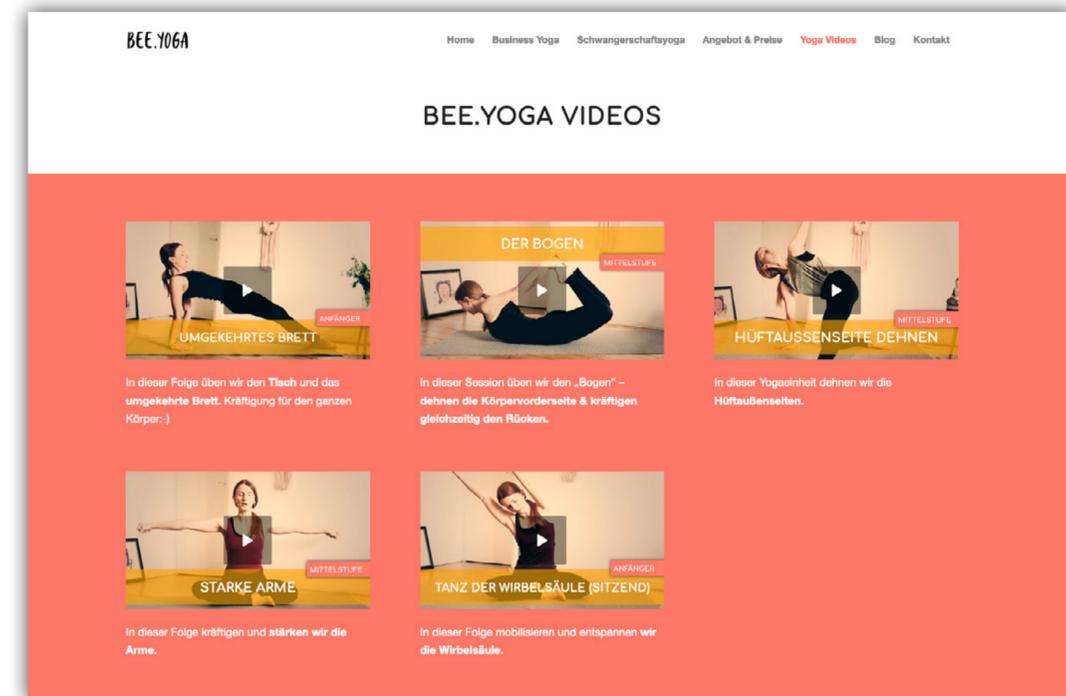
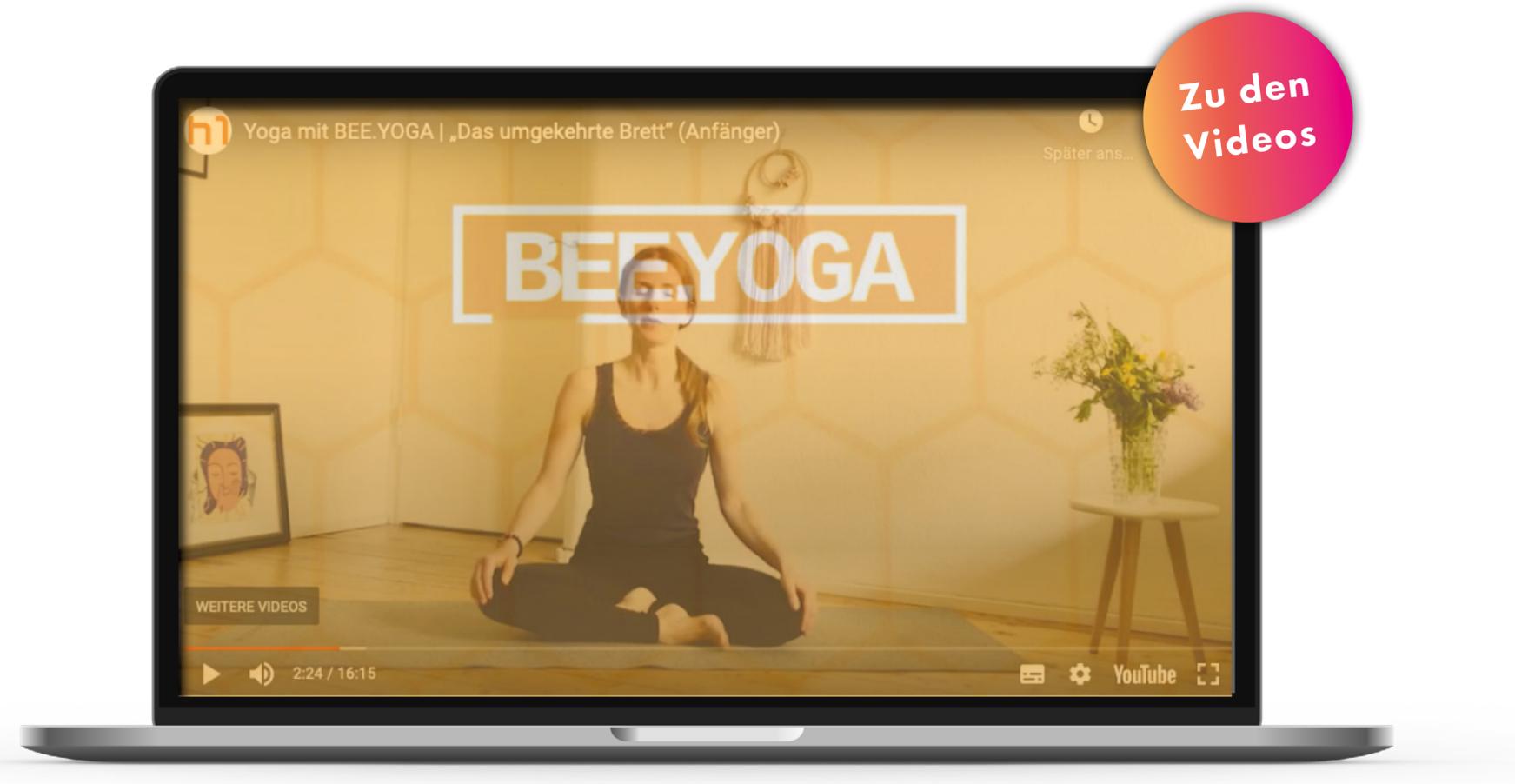
... können online oder in
Präsenz direkt im Unternehmen
(auch Outdoor) stattfinden.

... richten sich preislich nach Kursdauer
und nicht nach der Teilnehmerzahl.
Übrigens: Business-Yoga kann auch als Gesundheitsvorsorgemaßnahme
steuerlich geltend gemacht werden.

Mehr Infos über BEE.YOGA

BEE.YOGA im TV bei h1 – Fernsehen aus Hannover

- Der Regionalsender „h1 – Fernsehen aus Hannover“ strahlt wöchentliche Yogaeinheiten mit mir aus.
- aktuell 60 Sessions à 15 Minuten
 - Zu finden auf meiner Webseite oder bei You-Tube (Link s. Button).



BEE.YOGA bekannt aus TV und Print

Mehr Infos über BEE.YOGA

Artikel in der „Gesund in Braunschweig“

In der „Gesund in Braunschweig“ (Ausgabe 03/21, Ausgabe 01/22 und 03/22) wurden bereits drei Artikel über meine Tätigkeit als Yogalehrerin veröffentlicht. Viel Spaß beim Lesen!



Hier klicken

Du findest meinen Artikel „Yoga und der Mond. Ein perfektes Paar“ im PDF auf Seite 23. Einfach klicken & runterscrollen!



Hier klicken

Du findest meinen Artikel „Bewegung im Büro: ein viel zu seltener Gast“ im PDF auf Seite 7. Einfach klicken & runterscrollen!

Kontakt

Ich freue mich auf ein persönliches Gespräch mit dir.
Schreib' mir hierzu gern eine E-Mail und ich melde
mich kurzfristig bei dir zurück.

Herzliche Grüße,
Denise von BEE.YOGA

BEE.YOGA

Denise Beerbohm
Breite Herzogstraße 15
38300 Wolfenbüttel

Tel.: 0163 2982661
E-Mail: info@beeyoga.de

www.beeyoga.de

BEE.YOGA

BE YOU.
BEE YOGA.