

- Podium
- VBKI Untertreffen

Erfolgsfaktor Yoga

Ein Gewinn für Arbeitgeber und Arbeitnehmer



Foto: Nicole Bouillon Fotografie

Datum: Mi, 12.07.2017
Uhrzeit: 13:00 Uhr
Referent: Kerstin Linnartz, Bestseller-Autorin
Eintritt: Mitglied: 10 Euro, Gast: 20 Euro, Inkl. Mittagsgesicht, Bezahlung nach Erhalt der Rechnung
iCal Termin: [klicken](#)
Anmeldung: [hier](#) >>

Druckversion An Freund senden

Social Responsibility spielt in Unternehmen und Institutionen eine zunehmend bedeutendere Rolle. Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement finden dementsprechend auch präventive Maßnahmen ihren Platz, da sie nicht nur gesundheitliche, sondern auch wirtschaftliche Vorteile bringen. Sogenanntes "Business Yoga" vereint Erkenntnisse modernster Stressforschung mit jahrhundertlang erprobten Techniken und bringt diese einzigartige Formel ins Unternehmen.

So belegen aktuelle Studien u.a. von Prof. Dr. Michalsen (Charité Berlin) und von Dr. Cramer (Universität Duisburg-Essen) die Wirksamkeit von Yoga in vielen gesundheitsrelevanten Bereichen, wie Stressreduktion, Rückenschmerz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die angewandte Yoga-Forschung hat seit ihrer Etablierung in den 1970er Jahren eine Vielzahl dieser Erkrankungs- und Symptombilder eingehend untersucht.

Das Ergebnis sind nicht nur stärkere körperliche und mentale Gesundheit für Arbeitnehmer und Führungskräfte, sondern z.B. auch gesteigerte Leistungsbereitschaft, verringerte Fehlzeiten, besseres Arbeitsklima und höhere Attraktivität als Arbeitgeber auf dem Markt.

Auch wirtschaftliche Fakten sprechen für Yoga als Präventivmaßnahme: Die Zahl an Fehltagen aufgrund stressbedingter Krankheiten ist seit dem Jahr 2000 um 85 Prozent gestiegen. Das Bundesministerium für Arbeit zählte im vergangenen Jahr 53,3 Millionen Fehltag wegen psychosomatischer Beschwerden, das ergibt einen finanziellen Verlust in Milliardenhöhe.

Neue Forschungen belegen, dass Unternehmen, die ihren Mitarbeitern dauerhafte Yoga- und Stressreduktions-Programme anbieten, ihre jährlichen Verluste durch Krankheitsausfälle signifikant reduzieren können. Laut einer aktuellen Studie zu Gesundheitsprogrammen am Arbeitsplatz konnten Unternehmen für jeden Euro, den sie in Präventivmaßnahmen investierten, drei bis sechs Euro einsparen. Dieselbe Studie belegte durchschnittlich mehr als 25% Reduzierung von Krankheitskosten aufgrund gut konzipierter Programme.

Bei solchen Programmen gehen die Inhalte weit über reine Körperübungen hinaus. Beim Untertreffen stellt Kerstin Linnartz diese Erkenntnisse und ihr daraus gegründetes Geschäftsmodell vor. Neben Stressmanagement- und Entspannungstechniken erläutern wir im theoretischen Teil u.a. die oft verkannten Schritte ins Burn Out und demonstrieren im praktischen Teil Techniken, die im Arbeitsalltag einfach anzuwenden sind, wenn wir uns z.B. in stressigen Situationen befinden oder mit Wut umgehen müssen.

Beispiele von Nutzen für Ihr Unternehmen:

- weniger Fehltag und Erwerbsunfähigkeitsforderungen
- signifikante Reduktion von Stress und seinen Folgeerscheinungen
- verbesserte Konzentration und Entscheidungsfähigkeit von Führungskräften und Mitarbeitern
- Vorbeugung gegen Schlaflosigkeit, hohen Blutdruck und Depression bis hin zu Burn Out
- gesteigerte Koordination und Produktivität sowie Moral und Ambition
- besserer Teamgeist, klarere Kommunikation

Kerstin Linnartz hat diese Erkenntnis zu ihrem Geschäftsmodell erklärt und stellt ihr Unternehmen "YogaMit" vor.

Referentin:
Kerstin Linnartz, Bestseller-Autorin und Mitinhaberin von YogaMit sowie Gründerin von be better

Begrüßung/Moderation:
Petra Gothe, VBKI-Vizepräsidentin

Veranstaltungsort:
 VBKI Goldberger Saal, 1. OG,
 Ludwig Erhard Haus,
 Fasanenstraße 85, 10623 Berlin

Anmeldung:

Anrede * Titel

Vorname * Name *

Anzahl Personen *

Bitte beachten Sie: Auf Grund der derzeitigen Situation und der Dokumentationspflicht muss sich **jeder Teilnehmer, auch Personen aus dem gleichen Haushalt**, einzeln anmelden. Die Mitgliedskonditionen gelten auch weiterhin für max. 2 Personen pro Mitglied, Gäste müssen bei ihrer Anmeldung das Mitglied, welches sie begleiten, im Bemerkungsfeld eintragen.

Firma

max. 100 Zeichen. Falls Sie mehr benötigen, verwenden Sie das Feld "Bemerkung".

Straße, Hausnummer *

PLZ * Ort *

Telefon *

E-Mail *

Bemerkung 5000 Zeichen verbleibend

Externe Bestellnr. 1

Hier können Sie eine interne Nummer Ihres Unternehmens eintragen, die auf der Rechnung erscheinen soll.

- Ich habe die [Datenschutzerklärung](#) gelesen und akzeptiert
- Ich habe die [AGB](#) gelesen und akzeptiert
- Ich habe das [Hygiene- und Sicherheitskonzept](#) gelesen und akzeptiert

! **Gesamtbetrag: 20 Euro**
 Mitgliedern wird der Mitgliedspreis berechnet, auch wenn hier der Gastpreis ausgewiesen ist.

* Pflichtangaben

Ich bin kein Roboter.

Absenden



[↑ Nach oben](#)

NÄCHSTE TERMINE

Der Ball der Wirtschaft 2021 findet am 2. Oktober 2021 statt!

Business Breakfast
Innovationshub Metropolregion
 Referent: Ramona Pop; Senatorin Wirtschaft, Energie und Betriebe & Prof. Dr. Jörg Steinbach; Minister für Wirtschaft, Arbeit und Energie
 Mi, 14.04.2021

Untertreffen
Das Climate Tech Unternehmen Planetly
 Referent: Anna Alex; Gründerin von Planetly
 Mi, 21.04.2021

Business Breakfast
Söder zu Gast: Perspektiven im Superwahljahr
 Referent: Dr. Markus Söder; Bayerischer Ministerpräsident
 Mi, 28.04.2021

Foreign Policy Lunch
Deutsch-französische Beziehungen: si proche, si différente!
 Referent: Dr. Claire Demesmay, Leiterin des Frankreich-Programms der DGAP
 Mi, 5.05.2021

MEISTGESEHEN ARCHIV

Forum
DoctorBox: Ein weiterer Schritt gen Telemedizin

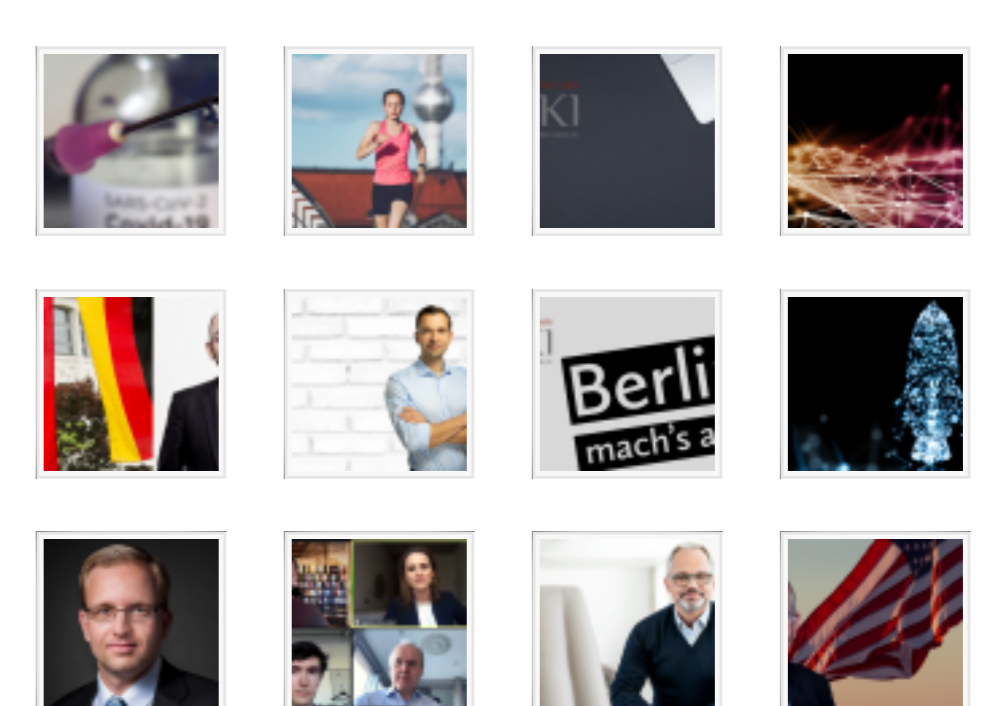
Denkfabrik
CEOs for Berlin

Hilfflos und ohnmächtig?

Schrittmacher
VBKI-Preis BERLINER GALERIEN 2020 - Ausschreibung

Wechsel in der VBKI-Geschäftsführung

NEUESTE BILDER



Wie Sie beim Verein Berliner Kaufleute und Industrieller Mitglied werden, erfahren Sie [hier](#) >>



E-Mail-Adresse *

Absenden



Weberbank

- Über uns
- Presse
- AGB
- Impressum
- Datenschutzerklärung
- Raumvermietung
- Kontakt
- Login