



Business Yoga

Yogaschule SUNANDA

Thomas Gloor
Zugerstrasse 4
6330 Cham

Tel 041 781 30 30

Fax 041 781 39 04

www.sunanda.ch

www.swissbusinessyoga.ch

info@sunanda.ch



Inhalt

- 3 Was ist Business Yoga
- 4 Thomas Gloor
- 5 Yoga bei Tagungen und Seminaren
- 6 Regenerieren zwischen Höchstleistungen
- 7 Auftanken in der Mittagspause
- 8 Erholung durch Tiefenentspannung
- 9 Stressmanagement
- 10 Transformation von Stress in Vitalität
- 11 Yoga und Sozialkompetenz
- 12 Business Yoga Coaching



Business Yoga

Business Yoga versteht sich als Synthese aus traditionellen Yogaübungen, Qi-Gong, Tao Yoga und Meditation. Die Übungen sind auf die speziellen Belange und Anforderungen des beruflichen Alltages ausgerichtet. Es werden leicht zu praktizierende und wirkungsvolle Techniken vermittelt, mit dem Ziel Verspannungen zu lösen, Konzentration und Aufmerksamkeit zu stärken und Ruhe und Kraft zu tanken.

Die ausgewählten Übungen von Business Yoga wirken sich positiv auf den ganzen Menschen aus, führen zu mehr Energie und Konzentration, fördern Kreativität und Ideenreichtum. Dadurch schaffen Sie sich persönliche Inseln der Ruhe und Kraft und lernen, sich in kürzester Zeit optimal zu regenerieren und negative Gedanken zu neutralisieren.

Die Yogaübungen dienen vor allem der Gesundheits-Prävention. Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das Kapital eines Unternehmens. Ausgeglichene Mitarbeitende sind gesünder, motivierter und leistungsfähiger. Das bedeutet für das Unternehmen: höhere Produktivität und weniger Absenzen. Das gemeinsame Ausführen von Yogaübungen in einem Unternehmen senkt Ausfallzeiten durch stressbedingte Krankheiten, verbessert die Ko-

operation, den Teamgeist der Mitarbeiter und fördert ein angenehmes, entspanntes Betriebsklima.

Das Business Yoga Programm umfasst mehrere Module: Einführungsvorträge, Workshops, verschiedene, themenbezogene Intensivkurse, individuelle Beratung und Coaching. Weitere Informationen zu den verschiedenen Modulen finden Sie auf unserer Homepage.

Allgemeines: Die Business Yoga Chi Module sind in ihrer Gestaltung flexibel. Zeitpunkt, Dauer und Ort der Anlässe können auf Ihre individuellen Wünsche angepasst werden.

Kursort: In Ihrem Betrieb vor Ort oder bei uns in Cham. Wir verfügen über 300 m² an Schulungsräumen, die zentral gelegen sind.

Möchten Sie mehr wissen? Bitte rufen Sie uns an oder senden Sie uns ein E-Mail damit wir Ihnen eine unverbindliche Offerte unterbreiten können.

Weitere Infos finden Sie auf:
www.sunanda.ch oder
www.swissbusinessyoga.ch

Beratung
Thomas Gloor



Thomas Gloor

Thomas Gloor, geb. 1961, arbeitete über zehn Jahre im Banken- und Finanzbereich, zuletzt als Anlageberater in Hong Kong.

Er beschäftigt sich seit 1987 mit Yoga und Meditation und unterrichtet Kurse seit 1990. Er machte zwei ausgedehnte Studienreisen nach Indien, Südostasien und Japan, wo er sich während drei Jahren in verschiedenen Schulen und Klöstern auf dem Gebiet Yoga, Meditation und Qi-Gong weiterbildete.

Seit 1992 ist er in der Yogaschule Sunanda tätig. Er ist diplomierter Betriebsökonom, dipl. Yogalehrer SYV, Bioenergie Therapeut, Yi-Jin-Jing Lehrer, Cosmic Qi-Gong Healer. 1999 schloss er erfolgreich den Nachdiplomlehrgang in Gesundheitsförderung des Schweizer Yogaverbandes ab.

Thomas Gloor sieht seine Aufgabe vor allem darin, die Essenz der alten, fernöstlichen Heil Lehren auf eine dem westlichen Menschen angepasste Weise zu vermitteln und aufzuzeigen, dass die Übungen mit grosser Wirkung und Erfolg in unseren beruflichen Alltag integriert werden können. In seinen Business Yoga Kursen zeigt er auf, wie Yogaelemente erfolgreich in der Geschäftswelt integriert werden können.



Yoga bei Tagungen und Seminaren

Mit Hilfe von Yogaübungen können Tagungen effektiver und abwechslungsreicher gestaltet werden. Die Aufmerksamkeit wird gesteigert, die Konzentration gefördert und der Zusammenhalt gestärkt.

Sie erfahren Hintergründe und Ziele von Business Yoga, theoretische Grundlagen der Yoga-Methoden und Wichtiges über die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Yoga und Gesundheit.

Im praktischen Teil erleben die Teilnehmer, wie sich Yoga konkret anfühlt, und erleben die direkte und unmittelbare Wirkung.

Die Teilnehmer fühlen sich nach den praktischen Übungen energiegeladener, ausgeruht und ausgeglichener.

Der Nutzen und die Wirkung von Tagungen und Seminaren werden durch Elemente aus dem Yoga deutlich verbessert.

Der Schwerpunkt des Vortrages kann individuell an Ihren Anlass angepasst werden.



Regenerieren zwischen Höchstleistungen

Mit Yoga-Übungen können Tagungen und Seminare effektiver und abwechslungsreicher gestaltet werden.

Tagungen und Seminare sind meist anstrengend. Die Konzentration lässt im Laufe des Tages nach. Der Mangel an körperlicher Aktivität führt meist zu Verspannungen der Muskulatur.

Die Teilnehmer werden müde und un aufmerksam. Mit Hilfe von Yogaübungen können Tagungen und Seminare effektiver und abwechslungsreicher gestaltet werden.

Mit Yogaübungen wird die Aufmerksamkeit gesteigert, die Konzentration gefördert und der Zusammenhalt gestärkt. Der Nutzen und die Wirkung von Tagungen und Seminaren werden durch Elemente aus dem Yoga deutlich verbessert.

Dieses Modul kann flexibel an Ihren Tagungen und Seminaren eingesetzt werden. Der Inhalt setzt sich aus Körperübungen, Atem-, Konzentrations- und Entspannungstechniken zusammen.



Auftanken in der Mittagspause

Yoga ist eine wirksame und einfache Technik zur Regeneration während der Mittagspause. Yoga ist eine traditionelle Disziplin für Körper, Geist und Seele. Yoga ist ein wirksames System von körperlichen, energetischen und mentalen Übungen, die dazu dienen, den Körper zu stärken, Gedanken zu neutralisieren und den Geist zu konzentrieren.

Der Körper wird gedehnt und gestärkt, sodass sich Verspannungen lösen. Gedanken und Gefühle kommen zur Ruhe und die Lebenskraft wird aktiviert. Entspannt, motiviert und mit einem klaren Geist können Sie sich anschliessend wieder Ihren Aufgaben widmen.

Dieses Modul kann über mehrere Gruppen-Lektionen durchgeführt werden, einmal oder zweimal pro Woche. Die Lektionen beinhalten Körperübungen, Atmung- und Entspannungstechniken. Vorangehend eignet sich das Modul: Einführungsvortrag



Erholung durch Tiefenentspannung

Yoga Nidra ist eine Methode, mit welcher man sich in kurzer Zeit optimal regeneriert und neue Energien gewinnt. Sie führt systematisch in einen Zustand der tiefen physischen, mentalen und emotionalen Entspannung.

Während des Yoga Nidra erreicht man einen schlafähnlichen Zustand, ohne dass man dabei unbewusst wird. Dadurch finden wir einen bewussten Zugang zu tiefen, normalerweise verborgenen Schichten unseres Unterbewusstseins. Dabei produziert das Gehirn die gleichen Hirnwellen, welche wir auch im Tiefschlaf erzeugen. 30 Minuten Yoga Nidra können dabei die gleiche Wirkung erzielen wie drei Stunden erholsamer Schlaf.

Yoga Nidra ist ein idealer Weg, den negativen Auswirkungen eines hektischen Alltags besser zu begegnen und sich in kurzer Zeit umfassend zu regenerieren..

Theorie und Praxis von Yoga Nidra. Vorangehend einige Yogaübungen zur Vorbereitung. Dieses Modul wird einzeln an Workshops angewendet, oder auch in Kombination mit den anderen Modulen von SBY.



Stressmanagement

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Übungen aus dem Yoga eine gesunde Balance zwischen Körper und Geist herstellen.

Sie lernen richtig mit Stress umgehen, disharmonische Energien in positive umwandeln, die Gesundheit stärken und entwickeln Strategien, welche zu mehr Gelassenheit führen.

Sie erkennen Ihre grössten Stressquellen und lernen Methoden kennen, diese besser zu bewältigen.

Sie wissen Ihre Energien effizienter einzusetzen und bleiben auch in stressigen Situationen gelassen und konzentriert.

Die Übungen führen zu besserer Gesundheit, mehr Vitalität, Ausgeglichenheit, innerer Zufriedenheit und geistiger Klarheit.

Dies sichert langfristig die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit.



Transformation von Stress in Vitalität

In diesem Workshop lernen Sie richtig mit Stress umgehen, disharmonische Energien in positive umwandeln, die Gesundheit stärken und entwickeln Methoden, welche zu mehr Gelassenheit führen.

Sie erfahren wie negative Emotionen wie Ärger, Stress, Angst oder Wut in positive Energien und Lebenskraft transformiert werden können.

Mittels Energieübungen, richtiger Atmung, Meditation und Entspannung lernen Sie besser mit Stress umzugehen und Ihre Energien effizienter umzusetzen.

Die Übungen führen zu besserer Gesundheit, mehr Vitalität, Ausgeglichenheit, innerer Zufriedenheit und geistiger Klarheit.



Yoga und Sozialkompetenz

Sozialkompetenz ist die Fähigkeit, mit anderen Personen angemessen und situationsbezogen umzugehen, sodass sich aus diesem Verhalten positive Konsequenzen für die Beteiligten ergeben.

Der erste Schritt zur sozialen Kompetenz ist das Selbstmanagement. Die Grundlage dafür ist, sich in Ruhe mit sich selbst auseinanderzusetzen und sich dadurch besser kennenzulernen. Dadurch entstehen Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild.

Die Yogatradition lehrt, dass sich in jedem Menschen eine unerschöpfliche Quelle der Kraft, Energie, Kreativität, Zuversicht und Zufriedenheit befindet. Indem wir uns dieser Kraft bewusst werden, ergibt sich eine einzigartige Möglichkeit der persönlichen Entwicklung und Entfaltung.

In diesem Seminar erkennen Sie wichtige Zusammenhänge von inneren und äusseren Konflikten mit dem Ziel innere Stärke, natürliche Autorität und ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen und die zwischenmenschliche Kommunikation zu verbessern.



Business Yoga Coaching

Yoga Coaching ist eine individuelle Beratung, eine Begleitung und Unterstützung auf dem individuellen Lebensweg. Ein Entwicklungsprozess von einem gegenwärtigen vielleicht unerwünschten Zustand in einen erwünschten Ziel-Zustand hinein.

Wir erarbeiten gemeinsam einen Lösungsweg, der die vorhandenen Fähigkeiten benutzt und erweitert. Verborgene Talente und Fähigkeiten werden aktiviert und neue Ressourcen freigesetzt.

Yoga Coaching ist eine Reise nach innen, zu sich selber und fördert die Entwicklung eines neuen Bewusstseins zur Entfaltung des eigenen, kreativen Wesens.

Ihre wichtigsten Kern-Werte werden Ihnen wieder bewusst gemacht. Sie lernen herauszufinden, was für Sie im Moment wirklich wichtig ist und zur Verwirklichung Ihrer Kern-Werte beiträgt. Dadurch finden Sie heraus, was für Sie wesentlich im Leben ist und welche Ziele sich zu verfolgen lohnen!