

# Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Yoga & Naturerlebnis



**BGM Yoga & Naturerlebnis  
Ludwig Stockinger**

## Aktive Erholung für den mentalen Geist bei Meetings

Yoga & Naturerlebnis ist eine sehr wirkungsvolle Möglichkeit, dem bei Strategiegesprächen und Meetings sehr angestregten Geist, Erholung zu schenken. Dadurch entsteht ein Gleichgewicht zwischen vorangegangener Anspannung sowie notwendiger Entspannung. Gehen in der Natur und auch Yoga reaktiviert zudem die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Kreativität; alles wichtige Aspekte für gelingende Workshops und Strategiegespräche. Besonders das gemeinsame Naturerlebnis gibt viel Raum für gemeinsame Gespräche und gegenseitigem Verständnis. Dies fördert die Teambildung eines Unternehmens, eine der wichtigsten Voraussetzungen für unternehmerischen Erfolg.

<b>Zielgruppe</b>	Teilnehmer von <ul style="list-style-type: none"><li>• Meetings</li><li>• betrieblichen Strategiegesprächen</li><li>• Teambildungsmaßnahmen</li></ul>
<b>Ziele</b>	Erholung für den mentalen Geist
<b>Zeitrahmen</b>	2 – 4 Stunden
<b>Gestaltungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yoga &amp; Wandern (Sommer / Winter)</li><li>• Yoga &amp; Schneeschuhwandern</li><li>• Yogapraxis ohne Naturerlebnis</li><li>• Individuelle Wünsche des Unternehmens</li></ul>
<b>Unsere Leistungen</b>	Yoga und/oder Durchführung Naturerlebnis Leihhausrüstung bei Schneeschuhwandern inklusive
<b>Honorar</b>	120,00€ je Stunde
<b>Gruppengröße</b>	maximal 15 Teilnehmer Yogakenntnisse sind nicht erforderlich Ausdauer für Naturerlebnis sollte vorhanden sein

## Informationen und Anmeldung

**BGM Yoga & Naturerlebnis** – Ludwig Stockinger – D-87541 Bad Hindelang – Talstraße 36  
Mobil 0176 5610 2174 – [info@bgm-yoga-ludwig-stockinger.de](mailto:info@bgm-yoga-ludwig-stockinger.de) - [www.bgm-yoga-ludwig-stockinger.de](http://www.bgm-yoga-ludwig-stockinger.de)



**AYAS** | BUSINESS YOGA COACH

