



Academy4socialskills

Office Yoga

Der erste Schritt für Ihre Gesundheit

## OFFICE YOGA DER ERSTE SCHRITT FÜR IHRE GESUNDHEIT

### FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

Sie lernen Übungen und Praktiken kennen, die Ihnen helfen zur inneren Ruhe zu kommen.

- Sie lernen Übungsprogramme kennen, die Sie jeden Tag im Büro oder zu Hause einsetzen können.
- Sie lernen Übungen kennen, die Ihnen helfen Geisteszustände besser wahrzunehmen und achtsam zu beobachten.

### NUTZEN:

Der achtsame Weg des Yogi zu sich selbst beginnt mit einfachen Schritten: „Atme zwei Schritte ein und drei Schritte aus“

### VORAUSSETZUNGEN :

Für diese Einführung sind keine Yoga-Kenntnisse erforderlich.

### ZIELGRUPPE:

Menschen, die im beruflichen Alltag hohen Belastungen ausgesetzt sind.

---

### TERMINE/ORT

Siehe Homepage.

Interne Termine auf Anfrage.

### KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 550,- exkl. MwSt pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: [office@socialskills4you.com](mailto:office@socialskills4you.com) oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

### INHALTE:

- Atem und Bewegung - Yoga-Körperarbeit und Asanas kennen lernen (einfache Übungen, Basis Niveau)
- Einführung in die Yoga-Philosophie
- Informationen über die gesundheitlichen Wirkungen von Yoga
- Übungsprogramm für den Arbeitsplatz üben und kennenlernen
- Übungsprogramm gegen Stress üben kennenlernen
- Das Anliegen ist die Nutzung von „Yoga-Wissen“ in Organisationen für die Verbesserung der Gesundheit, zur Vermeidung von Stress und Burnout sowie zur Erhöhung der Ergebnisqualität der beruflichen Arbeit.



## ANMELDUNG

Academy4socialskills  
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080  
Wien  
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717  
mobil: +43/664/1012768  
E-Mail: office@socialskills4you.com  
www.socialskills4you.com

### ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

### Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

### REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

