

## P R E S S E M I T T E I L U N G

### **Führungskräfte und Personal-Entscheider profitieren von Yoga**

**Führungskräfte und Personal-Entscheider können auf dem ersten Business Yoga Kongress (4. bis 6. Juni in Horn-Bad Meinberg) des Yoga Vidya e.V. alles darüber erfahren, wie sie Yoga einsetzen können, um ihre Ziele schneller zu erreichen.**

**Horn-Bad Meinberg, 21. April 2010**

Jeder siebte Arbeitnehmer würde gerne kündigen; 67 Prozent der Deutschen leisten lediglich Dienst nach Vorschrift. Wie Yoga diese Einstellung verändert und durch Entspannung zu verbesserter Motivation führt, positive Stimmungen im Team erzeugt und auch noch dazu dient, dass Mitarbeiter sich an ihrem Arbeitsplatz wohler fühlen, können Führungskräfte und Personal-Entscheider beim ersten Business Yoga Kongress in Horn-Bad Meinberg erfahren. Dieser steht unter dem Motto „Business meets Yoga“ und bietet in über 70 Plenumsvorträgen, Business-Talks und Workshops mit namhaften Experten alles zur betrieblichen Gesundheitsförderung, informiert zugleich aber auch über neue Führungsstile und unternehmerische Werte.

„Wir zeigen den Teilnehmenden des Business Yoga Kongresses, wie Yoga helfen kann, bei Mitarbeitern Stress abzubauen, Verspannungen und stressbedingte Disharmonien zu beseitigen oder zur Leistung zu motivieren“, so Inka Aichinger vom Yoga Vidya e.V.. „Körperliche Verspannungen, durch Stress verursacht, führen oftmals zur Aktivierung des sympathischen Nervensystems. Der Muskeltonus steigt, die Herzfrequenz und der Blutdruck gehen nach oben, die Atmung beschleunigt sich und es kommt zum Tunnelblick. Belastungen des Körpers blockieren die Lebensenergie und man hat das Gefühl, auf „Reserve“ zu laufen. Physische Erschöpfung schlägt sich auf die Psyche, denn Energie-Blockaden wirken auch auf den Emotionshaushalt. Sind Mitarbeiter müde und erschöpft, entsteht automatisch eine Abwehrhaltung. Egal was kommt, alles scheint die Lage schlimmer zu machen. Sie wehren sich gegen jede Veränderung und kommen in einen emotionalen Stau. Auch gegen den Arbeitgeber. Emotionale Überreaktionen wirken dann auf der Ebene des Verstandes. Waren vorher intuitiv neue Lösungen denkbar, werden die Denkmuster jetzt nur noch mechanischer: „Der Chef ist schuld!“. Und das führt meist dazu, dass Mitarbeiter unzufrieden sind, kündigen wollen oder nur Dienst nach Vorschrift leisten.“

Unter den Referenten des Business Yoga Kongresses befinden sich unter anderem der Yoga Vidya Gründer Sukadev Bretz, die yogabiz Partner Prof. Dr. Dr. Michael Kastner (wissenschaftlicher Leiter des Institutes für Arbeitspsychologie), Dr. Karl Kuhn (leitender wissenschaftlicher Direktor der Bundesanstalt für Arbeitsschutz

Weiteres Pressematerial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter [www.pr4you.de](http://www.pr4you.de) abrufbar.

---

und -medizin), Dr. Ellis Huber (Experte für Gesundheitsförderung und integrierte Medizin) und last but not least Bernd Hildebrand (Buchautor: „Mit Tai Chi an die Börse“). Schirmherr des Business Yoga Kongresses ist Elmar Brok, Mitglied des Europäischen Parlaments.

Weitere Informationen über den Business Yoga Kongress in Horn-Bad Meinberg sind über die Website <http://www.yoga-vidya.de/events/business-yoga.html> abrufbar oder werden telefonisch über die Rufnummer 05234 87-0 erteilt. Anmeldungen sind ebenso über die Website möglich.

**Verwendung honorarfrei, Beleghinweis erbeten  
421 Wörter, 3.160 Zeichen mit Leerzeichen**

**Weiteres Pressematerial zu dieser Pressemitteilung:**

Sie können im Online-Pressefach schnell und einfach weiteres Bild- und Textmaterial zur kostenfreien Verwendung downloaden:

<http://www.pr4you.de/pressefaecher/yoga-vidya>

---

**Ansprechpartner für Rückfragen:**

**(1) Yoga Vidya e.V.**

Ansprechpartner: Inka Aichinger

Yoga Vidya e.V.  
Haus Yoga Vidya Bad Meinberg  
Wällenweg 42  
D-32805 Horn-Bad Meinberg

Telefon: +49 (0) 5234 87 - 22 24  
Fax: +49 (0) 5234 87 - 18 80  
E-Mail: [inka.aichinger@yoga-vidya.de](mailto:inka.aichinger@yoga-vidya.de)  
Internet: [www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)

**(2) PR-Agentur PR4YOU**

Ansprechpartner: Holger Ballwanz, Marko Homann

PR-Agentur PR4YOU  
Schonensche Straße 43  
D-13189 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 43 73 43 43  
Fax: +49 (0) 30 44 67 73 99  
E-Mail: [presse@pr4you.de](mailto:presse@pr4you.de)  
Internet: [www.pr4you.de](http://www.pr4you.de)

---

## Hintergrundinformationen:

### Über den Yoga Vidya e.V.

Der Yoga Vidya e.V. wurde 1995 von Diplom-Kaufmann Volker Bretz in Frankfurt am Main gegründet und zählt heute mit zu Europas größten Yoga-Seminaranbietern.

Der Verein unterhält drei große Seminarhäuser: Im lippischen Bad Meinberg, im Westerwald und in Horumersiel an der Nordsee. Dazu gibt es 6 vereinseigene Yoga-Zentren in verschiedenen deutschen Großstädten mit insgesamt 160 hauptberuflichen Mitarbeitern. Bundesweit kooperieren über 50 weitere Yoga-Zentren eng mit Yoga Vidya. Jährlich kommen neue Partner dazu.

Interessenten haben die Auswahl aus jährlich über 1.600 Seminaren und Ausbildungen rund um die Themen Yoga und Meditation, aber auch Ayurveda, ganzheitliche Gesundheit und spirituelles Leben werden angeboten. Über 6.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben darüber hinaus bereits die Yoga-Lehrer-Ausbildung bei Yoga Vidya absolviert und geben ihr Wissen in eigenen Kursen weiter.

Weitere Informationen über den Yoga Vidya e.V. sind im Internet unter [www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de) abrufbar.

### Über yogabiz

yogabiz ist eine Kooperation selbständiger Business Yogalehrer mit einem gemeinsamen Verständnis von Yoga als psychosomatische Toolbox. Das modulare und systematische Baukastensystem erlaubt den bedarfsgerechten Aufbau maßgeschneiderter Yogaprogramme, z.B. für Stressmanagement, Fitness und Gesundheit oder Energiepotenziale. Das Dienstleistungsportfolio von yogabiz richtet sich an Unternehmen und Behörden im Großraum München sowie an Yogalehrende. In Kooperation mit dem Berufsverband der Yoga Vidya Lehrenden BYV bietet yogabiz auch Fortbildungen sowie eine Bausteinausbildung zum zertifizierten Business Yoga Lehrenden (BYV) an. Das Kernteam von yogabiz bilden die vier BYV-zertifizierten Yogalehrer Claudia Bauer, Dr. Elisabeth Kaiser, Hans-Peter Bayerl und Dr. Hans Kugler.

Weitere Informationen über yogabiz sind im Internet unter [www.yogabiz.de](http://www.yogabiz.de) abrufbar.