



YEAH
TO
YOGA

SIMONE STEINHART
Yogalehrerin/Coach

+49 (0) 176 21020154
lbentalstraße 5b
79256 Buchenbach

info@yeahtoyoga.de
www.yeahtoyoga.de

WER BIN ICH?

Simone Steinhart, Dipl.- Designerin, Produktmanagerin, zertifizierte Yogalehrerin.

Mein Alltag war oft geprägt von vielen Meetings, wenigen Pausen und nicht enden wollenden To-Do-Listen. Dies beeinträchtigte meine Leistung, bis ich Yoga für mich entdeckte und dies fest in meinen Arbeitsalltag integriert habe. Die Leidenschaft für diese Thematik wurde so groß, dass ich eine Ausbildung zur zertifizierten Yogalehrerin absolvierte und diese vor drei Jahren erfolgreich abgeschlossen habe. Kurz darauf habe ich mein eigenes Label gegründet: **YEAH TO YOGA**. Seither unterrichte ich Yoga – unter anderem am Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald für die Athleten unterschiedlicher Disziplinen.

Was bringt dir Yoga mit mir: Stressbewältigung, Ressourcenstärkung, bewegungsförderliches Arbeiten, Konzentration, Zielfokussierung und Gelassenheit. Innehalten kann dich dabei unterstützen, bewusst kreative und innovative Entscheidungen zu treffen.

BUSINESS-YOGA_1

Schnell und effizient zu neuer Konzentration

- _ 1 Monat Yoga, wöchentlich 30 Min. Online-Yoga: Early Bird, Lunch Yoga oder After Work Yoga.
- _ Einführung mit Meditation, Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas) auf dem Stuhl und im Stehen am Arbeitsplatz oder Konferenzraum.
- _ Zum Schluss kurzes Sharing.

Business Yoga Online dauert 30 Minuten. Gängige Zeiten sind:

Early Bird zwischen 07:00 – 09:30Uhr

Lunch Yoga zwischen 12:00 – 14:00 Uhr

After Work Yoga ab 16:30 Uhr



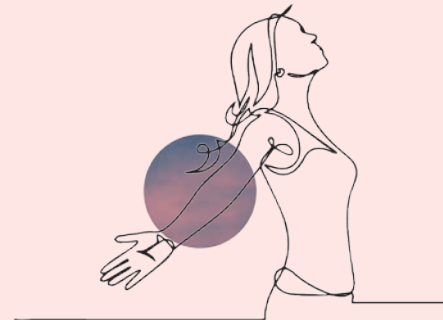
BUSINESS-YOGA_2

Langfristig und effizient Konzentration stärken

- _ 3 Monate Yoga, wöchentlich 30 Min. Online-Yoga: Early Bird, Lunch Yoga oder After Work Yoga.
- _ Einführung mit Meditation, Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas) auf dem Stuhl und im Stehen am Arbeitsplatz oder Konferenzraum.
- _ Zum Schluss kurzes Sharing.
- _ 1x die Woche Präsenzunterricht im Unternehmen, 90 Min.
Gängige Zeiten sind ab 7 Uhr oder ab 17 Uhr.

Generelle Info für Arbeitgeber

Um Arbeitgeber zu motivieren, mehr für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu tun, hat der Gesetzgeber **steuerliche Freibeträge** nach § 3 Nr. 34 Einkommensteuergesetz (EStG) vorgesehen. Der steuerfreie Höchstbetrag beträgt seit 1. Januar 2020 **600 Euro** pro Mitarbeiter im Jahr.



BUSINESS-YOGA_3

Bewusst Konzentration halten

- _ 6 Monate Yoga, wöchentlich 30 Min. Online-Yoga: Early Bird, Lunch Yoga oder After Work Yoga.
- _ Einführung mit Meditation, Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas) auf dem Stuhl und im Stehen am Arbeitsplatz oder Konferenzraum.
- _ zum Schluss kurzes Sharing.
- _ 1x die Woche Präsenzunterricht im Unternehmen, 90 Min. Gängige Zeiten sind ab 7 Uhr oder ab 17 Uhr.
- _ Referieren über ein Thema ca. 30 Min. z.B.: Wie gehe ich mit Emotionen um?
- _ Individuelle Einzelstunden buchbar, nach Absprache.

Ist Interesse geweckt, aber nicht das richtige Modell dabei?

Alle Angebote können auch individuell auf dein Unternehmen abgestimmt werden. Gerne berate ich Dich ganz konkret zu den Möglichkeiten, Yoga in Dein Unternehmen zu integrieren. Nichts ersetzt hier ein persönliches Gespräch.

