

Entspannung: Leistungshoch statt Stimmungstief

02.03.2010, 17:45 | Handel, Wirtschaft, Finanzen, Banken & Versicherungen

Pressemitteilung von: *Yoga Vidya e.V.*

Wie man gut gelaunt durch den Büroalltag kommt. Wirksame Tipps zur kurzen Entspannung zwischendurch. Drei einfache Methoden helfen, mehr Erfolg an Schreibtisch und Telefon zu haben.

Auf dem Business Yoga Kongress, zu dem der Yoga Vidya e.V. am ersten Wochenende im Juni in den Kurort Bad Meinberg einlädt sprechen Experten und Visionäre über neue Wege in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Im Zentrum steht dabei vor allem die Praxis von Entspannung und Stressmanagement.

Am Samstag, den 5. Juni 2010 lädt Betriebswirtin und Yogalehrerin Sunita Koch dort zum Workshop „Leistungshoch statt Stimmungstief“. Praxiserprobte Methoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Yoga-Tiefenentspannungstechniken lassen sich laut Koch auf drei einfache physiologische Entspannungsgesetze zurückführen:

1. Ein Muskel der mindestens 5 Sekunden lang aktiv angespannt wird, kann anschließend gut entspannen.
2. Ein Muskel der mindestens 10 Sekunden lang passiv gedehnt wird, entspannt sich.
3. Körperpartien die bewusst gemacht werden entspannen durch Fühlen.

Mit einer kurzen Vorwärtsbeuge im Bürostuhl kann das jeder leicht nachvollziehen. Einatmen, Oberkörper aufrichten. Ausatmen, sanft nach vorne beugen und Kopf und Arme locker lassen. Einige Sekunden lang die Stellung halten. Dann wieder einatmen und aufrichten. Auf diese Weise werden Rücken, Schulter- und Nackenpartien sanft gedehnt – tiefe Entspannung bringt schnell ein Lächeln auf das Gesicht, und man hat den Kopf frei für kommende Aufgaben. Denn eine entspannte Rückenmuskulatur glättet auch die Denkfalten an der Stirn.

Wer mehr erfahren will, welche Übungen den Büroalltag lebendiger machen: Auf dem Business Yoga Kongress im Teutoburger Wald wird das in über 70 Plenumsvorträgen, Business Talks und Workshops für Führungskräfte, Yoga-Profis und Einsteiger in einem unternehmerischen Kontext erlebbar gemacht.

Weitere Informationen über den Business Yoga Kongress in Horn-Bad Meinberg sind über die Website www.yoga-vidya.de/business abrufbar oder werden telefonisch über die Rufnummer 05234 87-0 erteilt.

Portrait

Der Yoga Vidya e.V. wurde 1995 von Volker Bretz in Frankfurt am Main gegründet und zählt heute zu Europas großen Yoga-Seminaranbietern. Der Verein unterhält drei große Seminarhäuser: Im lippischen Bad Meinberg, im Westerwald und in Horumersiel an der Nordsee.

News-ID: 403703 • Views: 189 (Stand: 17.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/403703/Entspannung-Leistungshoch-statt-Stimmungstief.html>