

Mehr Leistung durch entspannte Mitarbeiter

24.05.2012, 09:04 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *InnerSmile*

Presseagentur: *Richter Marketing Service e.K.*



Tina Sunita Huber, InnerSmile

Progressive Unternehmen sind um das gesundheitliche Wohl ihrer Mitarbeiter besorgt und haben begriffen, dass ein Ausgleich zur ständigen Belastung im Alltag dringend notwendig ist. Wird Erschöpfungszuständen, Burnout und Depressionen professionell vorgebeugt, so ist damit den Mitarbeitern und den Unternehmen selbst geholfen.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse belegen die Wirksamkeit von Yoga und Meditation im Bereich Stressimmunisierung. Wissenschaftler konnten belegen, dass regelmäßige Meditation Strukturen ändert und ungesunde Verhaltensmuster in gesunde Muster umwandeln kann. Yoga wird auch im Zusammenhang mit wirksamer Entspannung und Regeneration immer häufiger genannt. Yoga 2012 soll fernab aller Artistik sein. Das Hauptanliegen der Jahrtausende alten Wissenschaft des Yoga ist das zur-Ruhe-kommen der Gedankenwellen im Geist. Dies erfordert einen breit aufgestellten, ganzheitlichen Ansatz, der die körperliche und die kognitive Ebene des Menschen stimuliert.

InnerSmile Yoga hat die Erkenntnisse der positiven Psychologie, speziell ausgewählte Hatha Yoga-Übungen, individuelle Meditationspraxis und verschiedene Entspannungstechniken mit Therapien des Ayurveda im Bereich Ernährung kombiniert. Ergebnis ist ein neuartiges Übungssystem das nachhaltig eine positive Wirkung auf den Anwender hat. "InnerSmile ist ein System, das alles was auf der Yogamatte erlebt und erfahren wird, als Input in den Alltag transferiert", erklärt Tina Sunita Huber, die Begründerin und Inhaberin von InnerSmile Yoga. "Unser System findet Anwendung im Einzelcoaching, in Kursen und in Unternehmen. Es wird auch auf Retreats, Incentives und Yogareisen intensiv vermittelt. Hier, fernab vom Alltag, öffnen sich unsere Klienten noch leichter und genießen die Auszeit, die aktiv genutzt wird, um Körper und Geist zu stärken."

Kurz gesagt: InnerSmile ist ein System zur Stressimmunisierung das jeder anwenden kann, ganz gleich in welcher körperlichen Verfassung er sich befindet - ein System das die Lebensfreude zurück bringt und jederzeit genutzt werden kann – sogar über eigene DVDs!

Portrait

Tina Sunita Huber:

- * International zertifizierte Yogalehrerin
- * Ayur Yoga Lehrerin / Ayurveda Beratung
- * Business Yoga Instructor (Business Yoga Inst. Berlin)
- * Psychologischer Berater (ALH)
- * Ernährungs- und Diätberater (DGE)

InnerSmile:

Gründung 2005

News-ID: 635082 • Views: 2385 (Stand: 30.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/635082/Mehr-Leistung-durch-entspannte-Mitarbeiter.html>