

Welchen Nutzen können die Jahrtausende alten Erkenntnisse der **Yoga-Wissenschaft** und **Philosophie** den Menschen und Unternehmen bringen?

- Kreative Prozesse der Problemlösung
- Kooperative und konstruktive Zusammenarbeit auf allen Ebenen
- Eigenverantwortlicher Umgang mit stressbelasteten Situationen
- Gesundheitsfördernde Kultur im Unternehmen
- Mehrwert an Arbeits- und Lebensqualität

## UNSERE KOMPETENZ

### **YOGA UND GESUNDHEIT**

Das Himalaya Institut e.V. verfügt über ein profundes Erfahrungswissen sowie ein großes Kompetenz-Netzwerk in dem Bereich Yoga, Beratung und Gesundheit

## UNSERE LEISTUNGEN

### **WOCHENKURSE IN-HOUSE / EX-HOUSE**

#### **AUSGERICHTET AUF DIE ANFORDERUNGEN DES ARBEITSALLTAGES**

Asana-Praxis, Verbesserung der Atemqualität, Achtsamkeitsschulung, Meditation

### **SEMINARE IM RAHMEN EINES GESUNDHEITSTAGES**

Yoga in Theorie und Praxis

Meditation als Stressbewältigung

Achtsamkeitstraining zur Prävention von psychomentalen Belastungen

### **VORTRÄGE**

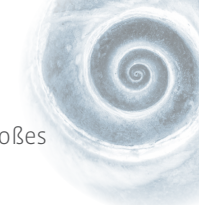
Kraft schöpfen vor dem / im Ausgebrannt-Sein

Die Yogaphilosophie als Weg zu einem wertschätzenden, kollegialen Geschäftsalltag

### **SUPERVISION UND COACHING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE**

Yogaphilosophie als körperliche und geistige Stärkung in belastenden Berufssituationen

Wertschätzender und kraftschöpfender Umgang mit Kollegen/Kolleginnen



## **HIMALAYA INSTITUT**



für Yogawissenschaft und Philosophie e.V.  
Gemeinnütziger Verein zur Förderung einer ganzheitlichen Gesundheit

Osterstraße 172 b

D-20255 Hamburg

Telefon 040 - 43 27 33 58

Fax 040 - 43 27 33 17

Email [info@himalaya-institut.de](mailto:info@himalaya-institut.de)  
[www.himalaya-institut.de](http://www.himalaya-institut.de)

## **INNERE UND ÄUSSERE KOMMUNIKATION**

Der Nutzen der Yogawissenschaft im Unternehmen und Berufsalltag