



*soulful movement*  
Yoga & Pilates Studio

## BUSINESS YOGA & BUSINESS PILATES IN IHREM UNTERNEHMEN

... unterstützt Stressabbau am Arbeitsplatz, schafft  
mehr Balance und ein frisches Arbeitsklima und  
kreative Freiheit in den Köpfen Ihrer MitarbeiterInnen.

Profitieren Sie von den vielen Vorteilen!



Web: [www.soulful-movement.com](http://www.soulful-movement.com)

Instagram: [@soulful\\_movement](https://www.instagram.com/soulful_movement)

Mail: [info@soulful-movement.de](mailto:info@soulful-movement.de)

Tel.: +4915737741569

soulful movement  
mit Sindy Müller

# Warum brauchen wir betriebliches Gesundheitsmanagement

Unser Arbeitsalltag ist oft geprägt von Bewegungsmangel und einseitigen Bewegungsabläufen, die Fehlhaltungen und Schmerzen verursachen. Besonders Rücken-, Schulter- und Nackenbereich werden bei einer sitzenden Tätigkeit stark belastet. Aber auch Stress und Leistungsdruck führen zu Verspannungen, die sich unangenehm auf das körperliche und mentale Wohlbefinden auswirken. Aus eigener Erfahrung weiß ich, welche Beschwerden eine Bürotätigkeit mit sich bringen kann – und wie diesen vorgebeugt und Abhilfe verschafft werden kann!

Durch spezielle Pilates-, Yoga-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kann der Arbeitsalltag in Ihrem Unternehmen wesentlich angenehmer, effizienter und gesünder gestaltet werden.



Das Deutsche Institut für betriebliches Gesundheitsmanagement und die igs Studie bestätigen: "...dass die krankheitsbedingten Fehlzeiten um durchschnittlich ein Viertel sinken" und "Pro investierten Euro können im Ergebnis 2,70 Euro durch reduzierte Fehlzeiten eingespart werden"



## Vorteile für Ihr Unternehmen und Ihre MitarbeiterInnen

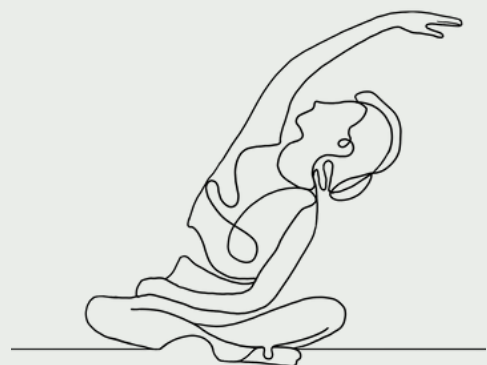
- Gesunde MitarbeiterInnen, weniger Ausfall - Viele körperliche Beschwerden und Stress werden gemindert oder vermieden, was gesündere und leistungsfähigere MitarbeiterInnen mit sich bringt und Ausfälle reduziert!
- Klarer Kopf, kreative Lösungen - Ein entspannter Geist ist kreativer und fokussierter. Yoga löst Blockaden, fördert lösungsorientiertes Denken und sinnvolle Entscheidungsfindung.
- Gemeinsam wachsen - Gemeinsame Aktivitäten stärken Teamdynamik und Zusammenhalt, was zu mehr Freude im Team und Identifikation sorgt.



soulful movement

## Wie Yoga, Pilates, Achtsamkeit und Meditation dabei helfen

- Starke Mitte, gesunder Rücken - Gezielte Pilates- und Yogaübungen kräftigen die Körpermitte (Bauch, Rücken, Beckenboden). Dies mindert Rückenschmerzen und führt zu einer aufrechten, gesunden Haltung im innen und außen. Dehnungen fördern körperliche und mentale Flexibilität.
- Weniger Stress, mehr Energie - Achtsam ausgeführte Bewegung, Somatik und Atemübungen senken nachweislich das Stresshormon Cortisol, aktivieren das parasympathische Nervensystem und sorgen für Entspannung, innere Ruhe und anhaltende Energie.
- Mehr Fokus & innere Stärke - Achtsamkeits- und Atemtechniken bringen uns in den Moment, schaffen mentale Klarheit, fördern Stressresilienz und stärken das Selbstvertrauen – für mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag.



# Mein individuelles Angebot für Ihr Unternehmen

\* Maßgeschneiderte Kursangebote Gezielte auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens und Ihrer MitarbeiterInnen abgestimmte Angebote vor Ort im Unternehmen oder Online-Kurse.

\* Langfristige Wirkung. Regelmäßige Kurse (über mind. 10 Wochen hinweg) sorgen für nachhaltige Gesundheit und Wohlbefinden.

\* Flexible & faire Preisgestaltung. Auf Ihre Bedürfnisse individuell angepasst je nach Teilnehmerzahl und Kursdauer.



## Ihre vielen Vorteile mit Online-Kursen: flexibel, effektiv, einfach, umsetzbar, für Alle!

\* Minimaler Aufwand, maximale Reichweite Es können viele MitarbeiterInnen eingebunden werden, ohne das ein Raum oder Materialien vor Ort benötigt werden. Aufwand und Kosten werden minimiert.

\* Ortsunabhängig & flexibel Es können alle MitarbeiterInnen teilnehmen, auch jene, die sich an unterschiedlichen Standorten, im Homeoffice oder im Urlaub befinden.

\* Individuell anpassbar Ob eine „Bewegte Pause“ am Arbeitsplatz oder eine vollständige Yoga- oder Pilatesklasse nach Feierabend, außerhalb wertvoller Arbeitszeit – alles ist machbar!

Auf die ersten 10 Termine erhalten Sie 30 % Probezeit-Rabatt.



soulful movement



Erfahrungsbericht über Business Pilates von Eva, Norsan

"Während einer langen Homeoffice-Phase hat uns Sindy mit einer wöchentlichen Pilates Session fit gehalten. So konnten wir bewusst von der Arbeit pausieren und unserem Körper Gutes tun. Ganz nebenbei hat uns der regelmäßige Termin auch als Team zusammengehalten."

Sie möchten auch in Ihre MitarbeiterInnen und Ihr Unternehmen investieren? Mein Team aus qualifizierten Trainerinnen und ich stehen Ihnen gerne zu Verfügung.

Kontaktieren Sie mich und erhalten Sie ein auf Ihre Bedürfnisse angepasstes Angebot.



Web: [www.soulful-movement.com](http://www.soulful-movement.com)

Instagram: [@soulful\\_movement](https://www.instagram.com/soulful_movement)

Mail: [info@soulful-movement.de](mailto:info@soulful-movement.de)

Tel: +4915737741569

soulful movement  
mit Sindy Müller