

openPR Exklusiv



Solveig Schwientek publiziert märchenhaftes Kinderbuch zum Gesundwerden in der Weimarer Schiller-Presse



Tim Schleicher erneut Vizeeuropameister der Junioren



Ausbildungsplatz dank Grundausbildungslehrgang Metall



Bildungssenatorin Christa Goetsch verteilt Bio-Brotboxen

Platzieren Sie Ihre Pressemitteilung **exklusiv**

Recherche

26.06.2008 - 16:23

[Drucken](#) [Kommentieren](#) [pdf-Version](#) [Versenden](#)

Presseportal

Startseite
Pressearchiv
openPR Blog

PR-Dienst

Pressemeldung **kostenlos** einstellen
Submit Press Release Free of Charge

Presse-Service

openPR Service
Email News-Abo
 Newsfeed
 Hilfe

PR-Info

Agentur Verzeichnis
Agentur Ranking
PR Ausschreibungen
Vertrauensumfrage PR-Agenturen

Über uns

FAQ
Werben auf openPR
Impressum / Kontakt
Meinungen über openPR
Partner
Sitemap
AGB

openPR Service



[Presse-Service](#)

Kategorien

- ▶ IT, New Media & Software
- ▶ Medien & Telekommunikation
- ▶ Handel, Wirtschaft, Finanzen, Banken & Versicherungen
- ▶ Energie & Umwelt
- ▶ Tourismus, Auto & Verkehr
- ▶ Gesundheit & Medizin
- ▶ Politik, Recht & Gesellschaft
- ▶ Industrie, Bau & Immobilien
- ▶ Vereine & Verbände
- ▶ Wissenschaft, Forschung, Bildung
- ▶ Werbung, Consulting, Marktforschung
- ▶ Logistik & Transport
- ▶ **Freizeit, Bunt, Vermischtes**
- ▶ Mode, Trends, Lifestyle
- ▶ Sport
- ▶ Kunst & Kultur

openPR Service

▶ **Neu:**

openPR EXKLUSIV

Optional zur Erstellung von Pressemitteilungen und anderen openPR Services, platzieren wir Ihre Meldung exklusiv mind. 24 Stunden prominent auf der Startseite und allen openPR Unterseiten, inkl. Verteilung an 3000 Kontakte aus Journalismus und Redaktionen.

ab **150,- Euro** zzgl. MwSt.

Mehr Meldungen von LivingYoga Schule Dreyer

Keine weiteren Meldungen verfügbar

Die aktuellen Meldungen aus Freizeit, Bunt, Vermischtes

- ▶ 6. Wettbewerbsrunde des Hörspielsommers - Mehr Sieger als erwartet
- ▶ SPAdreams.de - Träume werden wahr
- ▶ SEKTPALAST.DE startet Webshop für personalisierten Sekt
- ▶ 525 Fahrradhersteller, 28 Fahrradtypen und ein Fahrrad, das mit dem "Hintern" gelenkt wird
- ▶ Al Capone German Poker League Superfinale in München

IT Solutions
Ganzheitliche Service-Konzepte: Downloads, Kontakt & mehr Infos!
www.siemens.de/IT+Solutions

EM Elf des DFB – Siegertypen machen Yoga - Business Yoga - Lösungen auch für Unternehmen?

Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemeldung von: **LivingYoga Schule Dreyer** ▶



Business Yogalehrer Michael Dreyer im Unterricht

Dieses Bild im Großformat speichern

(openPR) - (Bremen, 26.6.2008).

Vor dem spannenden EM-Halbfinale Sieg Deutschlands gegen die Türkei am Mittwoch Abend ließ Bundestrainer Joachim („Jogi“) Löw seine Spieler an den trainingsfreien Tagen mit Yoga fit machen.

Von wegen, Yoga sei indisches Ballet und nur was für Frauen.

DFB-Manager Oliver Bierhoff, der selber Yoga Privatstunden nimmt, hatte schon unter Jürgen Klinsmann Yoga für die DFB Auswahl als weiteren Baustein der Betreuung gewählt.

Yoga hilft, den Kopf frei zu bekommen. Es geht beim Yoga unter anderem darum, die Anspannung im Körper zu lösen,

Dampf abzulassen. Das ist auch gut bei hohem Blutdruck in den oberen Manager Etagen.

Die so genannten Asanas, die Yoga Körperübungen, strecken den ganzen Körper, die Atmung und damit die Sauerstoff Aufnahme vertiefen sich und die Durchblutung in Muskeln und Organen wird gesteigert.

Rückenbeschwerden kann so erfolgreich vorgebeugt werden.

Yogische Atemtechniken, auch als Pranayama bekannt, verbessern die Lungenkapazität: Mehr Sauerstoff und Energie weniger Müdigkeit.

Es muss nicht immer der Jahresurlaub sein noch kann man das ganze Jahr über Urlaub machen, um Erholungspunkte zu sammeln.

Muss man auch nicht: Die Königsdisziplin des Yoga, die traditionelle reine Meditation, sorgt für schnelle und effektive Entspannung.

Schon eine kurze Meditation in der Mittagspause, vor einer Teambesprechung oder Sitzung sowie vor und nach der Arbeit können für tiefgreifende Erholung sorgen, bei Stressfolgen im Berufsalltag helfen und den Denkmotor wieder ankurbeln.

Dies erfrischt und rückt Wesentliches in den Mittelpunkt des Lebens

Der Schlaf verbessert sich deutlich. Wenn die Körperspannungen gelöst werden, lösen sich auch die geistigen Anspannungen, das erleichtert das Abschalten und Einschlafen.

Mit Yoga bekommen die Mitarbeiter in Unternehmen wie auch die Spieler auf dem Platz, die Misserfolge erlebt haben, ein Werkzeug an die Hand, um das Grübeln in der Nacht loszuwerden. Das verbessert das Wohlbefinden. Und wer weniger grübelt, knabbert auch weniger und das Hüftgold schmilzt.

Google-Anzeigen

Yoga mit bonprix

Funktionelle Mode für Yoganistas & die die es werden wollen. Namaste!
www.bonprix.de

Yoga Hilfsmittel & Matten

Wir beraten Sie gern! Iyengar® Yogakurse & Ausbildung
www.JivanaProps.eu

Yogalehrer Ausbildungen

4-Wochen-intensiv, Start monatlich auch 2x2 oder 4x1 Wo. preisgünstig
www.yoga-vidya.de

Yoga in der Gruppe

Yoga in selbst organisierten Gruppen, auch in Deiner Nähe.
www.groops.de/yoga-gru

Gerade für Menschen die viel sitzen oder Sportler, die viel Zeit im Flugzeug oder im Vereinsbus verbringen, bietet es sich an, die Spannungen und Verkrampfungen mit Yoga zu lösen.

Die richtige Anleitung und ein paar Minuten Zeit täglich genügen, um sich danach wieder gestärkt an die Arbeit zu machen.

Es geht darum, Yoga und Meditation wirksam, machbar und attraktiv zu machen, so dass ein Tag ohne Training wie ein Tag ohne Mahlzeit, Duschen oder Zähneputzen ist, sagt Michael Dreyer, studierter Sportlehrer der Universität Bremen, Heilpraktiker für Psychotherapie und Yogalehrer – IHK.

Yoga als Prävention eingesetzt ist besser als Burn-out, Tinnitus oder andere Stressfolgen.

„Traditionelle Yoga Meditation möchte den Geist nicht zwingen ruhig zu werden, vielmehr ist sie ein unschuldiger Vorgang, die Stille des Geistes, die schon immer vorhanden ist, leicht und natürlich wiederzuentdecken“ sagt Dreyer.

Wer weiß, vielleicht heißt es schon bald nach dem EM Finale auch in Bremen, Hamburg, Hannover und Rostock nicht nur in den Bundesliga Vereinen, sondern auch in den Unternehmen: „In Form mit Yoga.“

Yogalehrer Michael Dreyer, Mitarbeiter der Bremer „LivingYoga“ Schule Dreyer in Bremen, ist vorbereitet und wartet auf den Anpfiff.

Pressekontakt:
LivingYoga Schule Dreyer
Ansprechpartner: Herr Michael Dreyer
Heinrich-Siegel-Str. 20b
28870 Ottersberg
Tel. 04205 31 95 362
Email: info@living-yoga.de
www.living-yoga.de

Das ruhige, helle, harmonische Ambiente der LivingYoga Schule Dreyer in Bremen lädt ein zu einem kurzen Rückzug aus dem Alltag in eine Oase des Friedens inmitten der Großstadt.

Loslassen, entspannen, Kraft schöpfen, Stressfolgen und Verspannungen abbauen, den Rücken stärken, Konzentration und Energie steigern, Schlaf und Verdauung verbessern, Gewicht normalisieren, Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen, zu sich Selbst zurückfinden - YOGA.

Business-Yoga

Ihr Vorteil: Wir kommen zu Ihnen und geben Yoga in Ihrem Unternehmen. Das spart Zeit und Wege und rechnet sich durch unser günstiges Pauschalangebot. Berufsbedingter Stress ist nach Rückenschmerzen das zweitgrößte Gesundheitsproblem. Fehlzeiten und Krankheit kosten die deutsche Wirtschaft jährlich rund 2,3 Milliarden Euro. (Hamburger Abendblatt, 1. Februar 2003) Laut einer Forsa-Umfrage im März 2001 steht auf Platz 1 der Wunschliste von Angestellten "Entspannung". Und die Betriebskrankenkassen geben noch einen Zuschuss dazu.

Yoga-Events auf Tagungen und Schulungen

Lockern Sie Ihre Tagungen, Mitarbeiter- und Managerschulungen auf und verbessern Sie mit gezielten Yogaübungen Konzentration, Wachheit und Energie Ihrer Teilnehmer. Wir beraten Sie gern.

News-ID: 222430 • Views: 231



Entspannungspädagoge

Entspannungstherapeut(in) Gründen Sie Ihre eigene Praxis!



Retreat im Kloster Gerode

Innere Einkehr Schweigen, Gespräche Yoga, Vorträge, Musik, Entspannung

Google-Anzeigen

Kommentare

► Kommentieren

Zu dieser PR-Meldung wurde noch kein Kommentar abgegeben

amazon.de

Jetzt einkaufen!

[Kreative PR](#)
Jens-Uwe Meyer
Nur EUR 24,90!
Top-Preis EUR 21,99

[Basiswissen Public Relations](#)
Robert Deg
Nur EUR 19,90!
Top-Preis EUR 18,89

[Edward Bernays Propaganda](#)
Edward Bernays, Pa...
Nur EUR

Premium Partner

VIANDO

www.4-DEAL.de

Business Forum

Links

- finde-Selbsthilfe.de
- TrendVoting.de
- golfanatic.de
- Studio Legale

Weitere Meldungen ►

Nach oben ▲

Permanenter Link zu dieser Pressemeldung:

<http://openpr.de/news/222430/EM-Elf-des-DFB-Siegertypen-machen-Yoga-Business-Yoga-Loest>
Wir freuen uns, wenn Sie z.B. auf Ihrer Presse- oder Referenzen-Seite auf openPR.de linken.
Für die Inhalte dieser Meldung ist nicht openPR.de sondern nur der jeweilige Autor verantwortlich.