



# Zentrum für inneres Wachstum

## Martina Kimmig

### **Life-Work-Balance**

Hier finden Unternehmen Angebote,  
die an der Optimierung:

1. der Leistung
2. des Wohlbefindens und
3. der Gesundheit

ihrer Mitarbeiter/-innen interessiert sind.

Alle Angebote basieren auf den Methoden Yoga und Ayurveda.

### **I. Vortrag:**

Was Yoga und Ayurveda zur Stressbewältigung beitragen können!

Ihr Gewinn: Einblick in die Wirkungsweise von Yoga und Ayurveda  
mit Demonstration

Dauer: 90 Minuten

Preis: VHB

### **II. Yogaunterricht**

Eine Yogaeinheit von 90 Minuten beinhaltet:

1. Kurzentspannung
2. Körperübungen angepasst an die Möglichkeiten der Teilnehmenden
3. eine Tiefenentspannung für Körper und Geist
4. Atemübungen
5. Konzentrationsübungen
6. Meditation

Der Yogaunterricht findet einmal wöchentlich während des Nachmittagstiefs oder  
im Anschluss an die Arbeitszeit statt.

Ihr Gewinn dabei:

Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, emotionale Ausgeglichenheit, erhöhte  
Konzentrationsfähigkeit und geistige Erfrischung!

Preis:

Bei einer Kurslänge von 10 Einheiten à 90 Minuten entstehen pro Teilnehmer/-in Honorarkosten in Höhe von 160,- €.

Ein Kurs kann ab 7 Teilnehmer/-innen stattfinden. Teilkostenerstattungen sind durch einige gesetzliche Krankenkassen jährlich in Höhe von 75,- € möglich. Informationen sind bei den Krankenkassen erhältlich.

Fahrtkostenerstattung nach Vereinbarung.



# Zentrum für inneres Wachstum

## Martina Kimmig

### **III. Ayurvedische Ölmassagen nach der Arbeitszeit**

Ihr Gewinn: Regelmäßiges Einölen des Körpers stärkt die Muskeln und hilft dem Körper besser mit physischen Belastungen fertig zu werden. Auch der Alterungsprozess wird verlangsamt. Die Schlafqualität verbessert sich, und es wird ein allgemeines Wohlbefinden auf körperlicher und geistiger Ebene gefördert.

Preis: VHB

Für alle Massagen werden hochwertige Öle und Essenzen verwendet.

Folgende Massagearten stehen zur Auswahl:

#### **Ayurvedische Ganzkörperölmassage (Abhyanga)**

Der Körper wird eingeölt und zügig rhythmisch massiert.

Diese Massage dient der Entspannung und Regeneration, nährt Haut und Gewebe, regt den Blutkreislauf und das Lymphsystem an, unterstützt die Ausscheidung von Schlackenstoffen. Sie bringt die Lebenskraft ins Fließen und gleicht die Bioenergien aus.

Dauer: 50-60 Minuten, mit Ruhephase sollten Sie ca. 90 Minuten Zeit einplanen.

#### **Feinstofflich-energetische Massage**

Der Körper wird mit wenig Öl massiert, die Energiekanäle und die Selbstheilungskräfte werden angeregt.

Die Massage wirkt entspannend, sie fördert das Wohlbefinden und die Schönheit.

Dauer: 30-40 Minuten, mit Ruhephase sollten Sie ca. 50-60 Minuten einplanen.

#### **Ayurvedische Gesichtsmassage**

Sie wirkt entspannend u. klärend.

Dauer: 15 Minuten plus Ruhezeit



# Zentrum für inneres Wachstum Martina Kimmig

## **Yoga und Ayurveda können in Ihrem Unternehmen einen Beitrag leisten zur:**

- Stressbewältigung
- gesteigerten Regenerationsfähigkeit
- Gesundheitserhaltung
- Erhöhung der persönlichen Motivation und Leistungsfähigkeit
- Steigerung der Teamfähigkeit und Führungskompetenz
- Förderung innovativer Ideen und kreativer Prozesse

Habe ich Ihr Interesse geweckt?

Für Ihre Anfrage erreichen Sie mich unter:

Zentrum für inneres Wachstum – Martina Kimmig

Tel.: 0621 – 76 16 337

e-mail: [ki@yoga-esprit.de](mailto:ki@yoga-esprit.de); [www.yoga-esprit.de](http://www.yoga-esprit.de)