

OFFICE *Life*

Phonak

ERFOLG UND UNTERNEHMENSKULTUR

Chairmassage

Entspannt im Büro

Velofahren

Rückenwind macht glücklich

Yoga

Der Trend für Körper,
Kopf und Seele



CHF 3.50



Wach und fokussiert

Business Yoga

Für einmal kommt der Trend nicht aus Amerika, sondern Schweden. Und hier ist es eine veritable Erfolgsstory geworden. Die Rede ist von Business Yoga.

Autorin: Jana Bickhard-Bottinelli

Die Erfolgsstory von Business Yoga in Schweden begann, als Göran Boll vor circa 10 Jahren die Idee hatte, Yoga in die Geschäftswelt zu bringen, nachdem er die vielfältigen positiven Wirkungen von Yoga am eigenen Leib und Seele erfahren hatte.

Innerhalb weniger Jahre gelang es ihm, Yoga in mehr als 160 Firmen einzuführen, darunter in so namhafte wie ABB, Hewlett-Packard, Volvo, Ericsson, Astra-Zeneca, Philips oder die schwedische Fluggesellschaft SAS. Sogar das schwedische Parlament und eine Abteilung des Verteidigungsministeriums zählen zu seinen Kunden.

Dieser Erfolg veranlasste ihn, sein Wissen und seine Erfahrungen an andere YogalehrerInnen weiterzugeben nicht nur in Schweden, sondern auch in Deutschland. So lernte ich Göran Boll vor drei Jahren in einem Workshop kennen. Auch in Deutschland ist Business Yoga unterdessen kein Fremdwort mehr. Business Yoga Kurse gibt bzw. gab es in folgenden Firmen und Institutionen: Allianz, Siemens, SAP, Deutsche Post, Auswärtiges

Amt Berlin, Beiersdorf, Deutsche Bank, Dresdner Bank, Unilever, Heinrich Bauer Verlag, Kolbenschmidt-Pierburg (Automobilzulieferer), Ottovorsand, Philips und viele andere mehr!

Warum Business Yoga?

Laut einer im Jahre 2000 vom Staatssekretariat für Wirtschaft durchgeführten Studie verliert die Schweizer Wirtschaft jährlich 4,2 Milliarden Franken wegen der negativen Auswirkungen von krankmachendem Stress. Mit 2,4 Milliarden Franken nehmen davon die Kosten für die Lohnfortzahlungen und die Produktionsausfälle den grössten Teil in Anspruch. Stress zieht eine ganze Reihe von Erkrankungen nach sich, sei es auf der muskulären, organischen, oder psychischen Ebene. Nicht immer wird der Zusammenhang auf den ersten Blick klar. Krankheitsbilder wie Rückenbeschwerden, Verspannungen im Nacken und in den Schultern, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Augenbrennen respektive Sehstörungen infolge Augenermüdung, Magen-Darm-Störungen, Atemnot, Allergien, Nervosität, Reizbar-

Wie wird man Yoga-LehrerIn?

Die Qualifikation ist entscheidend. Bei der Komplexität einer Yogalektion erstaunt es kaum, dass die Qualifikation der Yogalehrenden von Bedeutung ist. Man kann YogalehrerIn in 4 Wochen oder 4 Jahren werden! Die Europäische Yoga Union/EYU hat Richtlinien für die Ausbildung von YogalehrerInnen sowohl in quantitativer als auch qualitativer Hinsicht herausgegeben. Gründliche Kenntnisse in Anatomie gehören hier zum Curriculum. In der Schweiz sind YogalehrerInnen, die ihr Diplom an einer Yoga-Ausbildungsschule erworben haben, welche diese Kriterien erfüllt, auf der Homepage der Schweizerischen Yogagesellschaft www.yoga.ch zu finden. Auf dieser Homepage finden Interessierte auch weitere interessante Informationen zu Yoga allgemein.

keit, depressive Verstimmung – die Liste lässt sich beliebig weiter ausführen – gehören heute leider zum Berufsalltag und dadurch auch steigende Fehlzeiten! Wenn die Mitarbeiter krank sind, kommt das eine Firma teuer zu stehen. Es lohnt sich deshalb, in betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention zu investieren. Sowohl der ökonomische, wie auch der gesundheitliche Nutzen sind evident. Und genau hier setzt Business Yoga an.

Der ganzheitliche Aspekt von Yoga

Aus all diesen Studien geht klar hervor, dass Yoga bei den meisten der obengenannten gesundheitlichen Beschwerden eine positive Wirkung zeigt. Wie ist dies zu erklären? Diese Frage zu beantworten, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, deshalb kann hier nur kurz und aus persönlicher Sicht darauf eingegangen werden.

In einer Yogalektion werden verschiedene Parameter angesprochen. So werden in einem ersten Schritt Verspannungen gelöst, Gelenke mobilisiert und Muskeln aufgewärmt. Die darauffolgenden Yogaübungen, die sogenannten Asanas, stärken dann die Muskulatur, wirken aber auch auf die Organe und Psyche. Da sie ausserdem in Koordination mit dem Atem ausgeführt werden, fördern sie die Konzentration. So wird der Kopf auf eine wundervolle Art von all den Gedanken an die noch bevorstehenden Aufgaben geleert, damit wir anschliessend umso frischer an sie herantreten können. Spezifische Atemübungen wirken auf die Vitalität, sie können anregend oder beruhigend sein. In der Entspannungsphase kann sich der Körper und Geist regenerieren und die Wirkung der ausgeführten Übungen vertiefen. Die Meditation schliesslich gehört zum Yoga wie das Amen zur Kirche, auch wenn sie nicht in jeder Yogalektion Platz findet. In der Meditation lernen wir, den scheinbar nicht enden wollenden Gedankenfluss zu beruhigen, oder salopp gesagt abschalten, der Geist kann so wunderbar erfrischt

werden, die Intuition und somit auch Kreativität werden angesprochen. Insgesamt kann man sagen, dass wir uns nach einer Yogalektion entspannt, gestärkt, erfrischt, wach und fokussiert fühlen.

Teilnehmerstimmen

Um in den Genuss der positiven Wirkungen zu kommen, bedarf es einer regelmässigen Yogapraxis. Doch manchmal staune sogar ich über die Rückmeldungen der TeilnehmerInnen. So meinte eine Bankangestellte bereits nach der zweiten Lektion, sie lasse sich schon viel weniger aus der Ruhe bringen. Und ein Angestellter in leitender Funktion, der in seinen Ferien Privatunterricht nahm, sagte nach wenigen Stunden der Praxis: „Ich kann mich wieder spüren. Ich habe ganz vergessen, wie sich das anfühlt.“ Damit hat er einen wesentlichen Aspekt der Yogapraxis angesprochen. Yoga schult unsere Eigenwahrnehmung und lehrt uns, besser auf unseren Körper zu achten und seine Signale wahrzunehmen, bevor die Alarmglocken läuten, oder noch schlimmer, bevor es zu spät ist.

„Ich kann mich wieder spüren. Ich habe ganz vergessen, wie sich das anfühlt.“

Zur Autorin



Jana Bickhard-Bottinelli

Dipl. Yogalehrerin SYG/EYU, vormals Lehrerin, hat eine eigene Yogaschule in Caslano bei Lugano. Das Angebot der Schule reicht von Yogakursen in Gruppen, über Privatunterricht und Wochenendkurse bis zu Business Yoga in der deutsch- und italienischsprachigen Schweiz.

Kontakt:

info@abc-yoga.com

Tel. 091 606 33 21

www.abc-yoga.com

Business Yoga praktisch

Was Business Yoga vom herkömmlichen Yoga-Angebot unterscheidet, ist die Tatsache, dass der Yogalehrende in die Firma kommt und dass der gesundheitliche und präventive Aspekt von Yoga im Vordergrund steht. In einem ersten Schritt stellt der Yogalehrende den in einer Firma für die betriebliche Gesundheitsvorsorge oder die Personalabteilung Verantwortlichen das Angebot vor. Bei Interesse hält er danach vor der Belegschaft einen Vortrag über Yoga, es werden dabei auch schon ein paar Übungen gemacht, allerdings nur im Sitzen auf dem Stuhl, sozusagen als Kostprobe. Erst wenn das Angebot hier Anklang findet, wird ein Vertrag über einen Business Yogakurs unterschrieben, welcher in der Regel 10 Lektionen umfasst. Der Yogalehrende kommt dann einmal wöchentlich zur festgelegten Zeit, z.B. über Mittag oder nach Arbeitsschluss in die Firma, welche einen geeigneten Kursraum zur Verfügung stellt, meist der Konferenzraum. Der Schwerpunkt des Kurses kann im Voraus vereinbart werden, wie z.B. „Yoga für den Rücken, Nacken und Schultern“, oder „Yoga als Stressabbau“. Manchmal wünschen die Verantwortlichen erst einen Kurs für das Management, bevor sie einen Kurs für die Belegschaft buchen.

An wen wenden sich Business Yoga Kurse?

Business Yoga Kurse können sowohl in Grossfirmen, wie auch in KMU, in Banken, Versicherungen, Anwaltskanzleien, Krankenhäusern, Hotels, Regierungen, Stadt- und Gemeindeverwaltungen, Post, Lehrerschaft und andere mehr durchgeführt werden. ♦

Literatur**Wirksamkeit von Yoga ist längst keine Glaubenssache mehr**

Es gibt unzählige wissenschaftlichen Studien über Yoga und Meditation. Interessierte können sich einen Überblick verschaffen auf der Website der medizinischen Datenbank „Medline“: www.ncbi.nlm.nih.gov

Eine kostenlose Broschüre „Yoga im Spiegel der Wissenschaften“ von Dr. Christian Fuchs kann direkt beim Berufsverband Deutscher Yoga-Lehrenden / BDY bestellt werden: e-mail: info@bdy.de

Hier wurden nur deutschsprachige Arbeiten jüngerer Datums, nämlich ab 1980 berücksichtigt und die Auswahl wurde stark auf medizinische und psychologische Studien eingeschränkt.

Aus der Fülle weiterführender Literatur seien hier wenigstens erwähnt:

- Hans Deutzmann: Yoga als Gesundheitsförderung – Grundlagen, Methoden, Ziele und Rezeption. BoD Verlag, 2002
- Dr. med. Dietrich Ebert: Physiologische Aspekte des Yoga und der Meditation. Stuttgart, Gustav Fischer Verlag, 1986
- Christina Kühn: Effektivität von Hatha-Yoga bei Kreuzschmerzen und Hypertonie. Humboldt Universität Berlin (Dissertation), 1996
- Dr. med. F.Jürgen Schell: Yoga – Schlüssel zur Stressbewältigung. Verlag Via Nova, Petersberg 1998