



LEBEN UND YOGA

IHR PARTNER FÜR EIN GESUNDES BUSINESS

Bärbel Schwietzke-Klein

Wir machen Ihre Mitarbeiter fit

Für mehr Erfolg mit einer gesunden, leistungsstarken und motivierten Mannschaft

LERNEN SIE MICH KENNEN.

WIR SPRECHEN DIE GLEICHE SPRACHE.

Nach über 25 Jahren im Dienstleistungssektor (davon fast 10 Jahre in der Personalentwicklung) weiß ich, mit welchen Herausforderungen meine Klienten tagtäglich zu kämpfen haben.

Ich bringe mit: jede Menge Humor und Einfühlungsvermögen, Spaß an der Arbeit mit Menschen und vor allem Interesse an ihren Anliegen.



AUF MEIN WISSEN UND MEINE ERFAHRUNG KÖNNEN SIE BAUEN!

Aus- und Weiterbildung

- Diplom-Übersetzerin (Universität Heidelberg)
- Bankkauffrau (IHK)
- Systemische Organisationsberaterin (WIBK)
- Systemischer Business Coach (in Ausbildung bei WIBK – Prof.König/Dr. Vollmer)
- Yogalehrerin (BYV), Mitglied im BDY
- Entspannungspädagogin (BVEP)
- Meditations- und Achtsamkeitstrainerin (BVEP)
- Zertifizierte Kursleiterin von Yoga-Präventionskursen nach §20 SGB V

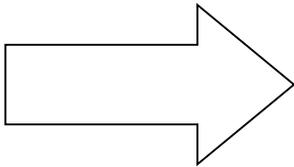
Erfahrung

- Insgesamt über 27 Jahre in Großunternehmen (Dienstleistungssektor)
- > 7 Jahre Produktmanagement
- > 10 Jahre Personalentwicklung & Erwachsenenbildung in einem Großunternehmen
- > 7 Jahre Yoga- und Meditationstrainerin im Einzel- und Gruppenunterricht
- > 3 Jahre Workshops (Stressmanagement, Persönlichkeitsentwicklung)

Yoga und Achtsamkeit in Unternehmen.

Um den Erfolg zu sichern!

- ❑ Stressbedingte Krankheiten häufen sich und verursachen Ausfälle und Fehler
- ❑ Mitarbeiter-Fluktuation wegen Unzufriedenheit bringt Reibungsverluste
- ❑ Qualifizierungs- und Vertriebsstrategien greifen nicht in der gewünschten Weise
- ❑ Fazit: Der Erfolg sinkt oder ist nur mit erhöhtem Aufwand zu erzielen



NEUE STRATEGIEN MÜSSEN HER!

FÜR EINE STARKE MANNSCHAFT, die

- ✓ belastbar ist,
- ✓ ihre Talente und Fähigkeiten voll einsetzt,
- ✓ mit ihrer Aufgabe wachsen kann,
- ✓ kompetent und selbstbewusst auftritt,
- ✓ erfolgreich ist

Stellen wir die Strategie doch einmal auf den Kopf...



EINE STRATEGIE, DIE WIRKT:

1. DIE BASIS STÄRKEN

Wissen über Stressreaktion und -verstärker

Durch bewussten Umgang mit inneren Signalen zu mehr Gesundheit und Energie

- Individuelle Coping-Strategien entwickeln
- Durch Ruhe und Achtsamkeit zu mehr Selbst-Bewusstheit und Selbst-Wirksamkeit

2. DIE HALTUNG STÄRKEN

- SELBST-BEWUSSTE Mitarbeiter sind
– motiviert – engagiert – gesund – leistungsfähig –
überzeugend – belastbar – erfolgreich

- Durch Körper-, Atem- und Mentalübungen
zu bewusster HALTUNG

3. DIE AUSSTRAHLUNG STÄRKEN

Mitarbeiter mit Selbstvertrauen strahlen

- Authentizität – Souveränität – Kompetenz – Erfolgswillen aus
und wachsen mit ihren Aufgaben.

Nutzen von Yoga & Achtsamkeit im Business:

- Auflösung von Verspannungen
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Lungen
- Aktivierung der Abwehrkräfte
- Entspannung

- Schärfung der Wahrnehmung innerer und äußerer Signale
- Vermittlung von Wissen über Stressreaktion und -bewältigung

$$\text{Erfolg} = \text{(Arbeit + Wissen)} \times \text{Persönlichkeit}$$

- Selbstwahrnehmung und -reflexion
- Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen
- Kreativität
- Wechselspiel aus innerer und äußerer Haltung

- Belastbarkeit - Resilienz
- Motivation
- Durchhaltevermögen
- Kooperationsfähigkeit
- Zielorientierung

Anwendungsfelder von Achtsamkeit im Business



DAS ZIEL ERREICHEN.

MIT SYSTEM.



DIE METHODEN:

SYSTEMISCHES COACHING

YOGA

ACHTSAMKEIT



MEDITATION

ENTSPANNUNG

DAS BESONDERE:

Ein Mix aus Achtsamkeitsmethoden und **systemischen Coaching- Methoden**, ganz pragmatisch angewandt, um Ihr konkretes Projekt voranzubringen.

MEIN ANGEBOT

LASSEN SIE UNS ZUSAMMENARBEITEN – FÜR IHREN ERFOLG!

Wählen Sie das beste Format für Ihre Ziele:

- Team-Workshops
- Individuelle Coachings
- Projektbegleitung
- Stressmanagement-Workshops
- Achtsamkeits-Training
- Impulsvortrag oder Schnupperworkshop,
z.B. im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitstages
oder eines Führungskräfte-/Team-Events
- Fortlaufende Kurse, z.B. Business Yoga, Entspannungstechniken,
u.a. Yoga-Präventionskurse gem. § 20 SGB V

**Individuelles Angebot, Konzeption und
Durchführung nach vorheriger
Auftragsklärung und Bedarfsanalyse**

Yoga-Coaching bewegt. Was wollen Sie bewegen?



Ich freue mich darauf, gemeinsam
mit Ihnen etwas zu bewegen!

Bärbel Schwietzke-Klein

Bärbel Schwietzke-Klein

Frühlingsstraße 11

55129 Mainz

Tel. +49 61 31 - 14 36 561 ·

yoga@lebenundyoga.de

<http://www.lebenundyoga.de>