

# Online-Yoga

## auf dem Stuhl



mit Katrin

Per Zoom direkt vom Arbeitsplatz aus

Entspannt am Arbeitsplatz: Bieten Sie Ihren Mitarbeiter:innen vom 05. Februar bis 26. März 2026 **acht Termine jeweils donnerstags von 13:00 bis 13:25 Uhr:**

- 05.02.26      • 19.02.26      • 05.03.26      • 19.03.26
- 12.02.26      • 26.02.26      • 12.03.26      • 26.03.26

Online-Yoga auf dem (Büro-)Stuhl kann sitzend oder neben dem Stuhl stehend praktiziert werden, direkt vom Arbeitsplatz aus und natürlich im Home Office. Es ist ideal für Menschen, die neu sind beim Yoga oder Verspannungen und Mobilitätsprobleme haben. Der Fokus liegt auf dem behutsamen Mobilisieren und Dehnen der Muskulatur, die gerade bei Vielsitzern häufig verspannt und einseitig belastet ist. Natürlich können auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen von dieser sanften und zugleich erstaunlich kraftvollen Methode profitieren. Online Stuhl-Yoga bietet zudem die ideale Möglichkeit für Führungskräfte, durch ihre Teilnahme bei geringem Zeitaufwand ein gutes Vorbild zu sein. **Man kommt dabei nicht ins Schwitzen – und Spaß macht es außerdem!**

Ihre Mitarbeiter:innen loggen sich ein paar Minuten vor Beginn ein und sind dann mit oder ohne Kamera dabei. Ideal ist ein Stuhl ohne Rollen, z. B. ein Besprechungsstuhl. Der Bürostuhl tut's aber auch. Sie können zuvor kommunizieren, ob die Teilnahmezeit innerhalb oder außerhalb der Arbeitszeit stattfinden soll. Gern übersende ich Ihnen ein Ankündigungsblatt für interne Werbung.

### Preise (8 Termine, für Ihr gesamtes Personal):

Unternehmen mit < 50 Beschäftigten: **320,- €** für 8 Termine

Unternehmen mit 50 bis 500 Beschäftigten: **400,- €** für 8 Termine

Unternehmen mit > 500 Beschäftigten: **600,- €** für 8 Termine

Unternehmen mit > 2.500 Beschäftigten: **auf Anfrage**

Schnupper-Yoga auf dem Stuhl vorab als Teaser, 2x 30 Minuten vor Ort: **100,- € zzgl. Fahrtkosten**

Mitglieder des [Kompetenznetzwerk Familie & Wirtschaft](#) des Landkreis Goslar erhalten **10% Rabatt!**

Alle Preise zzgl. 19% MwSt.

Ich freu mich auf Ihre Anmeldung per E-Mail an [katrin@pura-vidya.de](mailto:katrin@pura-vidya.de)