

Online-Yoga auf dem Stuhl

mit Katrin



Per Zoom direkt vom Arbeitsplatz aus

Entspannt am Arbeitsplatz: Bieten Sie Ihren Mitarbeiter:innen vom 13. August bis 08. Oktober 2026 **acht Termine jeweils donnerstags von 13:00 bis 13:25 Uhr:**

- 13.08.26
- 27.08.26
- 10.09.26
- 01.10.26
- 20.08.26
- 03.09.26
- 17.09.26
- 08.10.26

(am 24.09. kein online-Yoga)

Online-Yoga auf dem (Büro-)Stuhl lässt sich bequem im Sitzen oder im Stehen neben dem Stuhl ausführen – direkt am Arbeitsplatz oder im Homeoffice. Ideal für Einsteiger sowie für alle mit Verspannungen oder Nackenschmerzen. Im Fokus steht das sanfte Mobilisieren und Dehnen der Muskulatur, die besonders bei Vielsitzern oft verhärtet ist. Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen profitieren von dieser schonenden und zugleich überraschend wirkungsvollen Methode.

Online-Stuhl-Yoga bietet zudem Führungskräften die perfekte Gelegenheit, mit geringem Zeitaufwand ein gesundes Vorbild zu sein. Und das Beste: **Man kommt nicht ins Schwitzen – dafür aber in Bewegung und gute Laune!**

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 Teilnahme 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**

Option: 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