

Angebot

Die Formate, in denen Yoga im Unternehmen angeboten und integriert werden kann, sind vielseitig. Da Yoga individuell an die Konstitution und Bedürfnisse der Yoga-Übenden angepasst werden kann, eignet es sich für alle Beschäftigten, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit.

Folgende Formate haben sich bewährt:

- Vorträge und Workshops zum Thema Stress und Stressbewältigungstechniken im Rahmen eines Gesundheitstags
- Integration von Yoga bei Fort- und Weiterbildungsangeboten von ArbeitgeberInnen
- Wöchentliche oder monatliche Kursangebote in der Mittagspause oder nach Feierabend

Krankenkassen *unterstützen und finanzieren* Yoga-Angebote zur Prävention.

Der BDY

Als Berufsverband im Bereich Yoga vertritt der BDY qualifizierte und zertifizierte Yogalehrende. Viele sind schwerpunktmäßig in der Betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. In Abstimmung mit den jeweiligen AuftraggeberInnen erarbeiten sie individuelle Angebote für die Bedürfnisse der Beschäftigten und den Bedarf des Unternehmens. Der BDY vermittelt Yogalehrende mit Erfahrung im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung an Unternehmen, Krankenkassen, ArbeitgeberInnen des öffentlichen Dienstes und andere. Die BDY-Yoga-Lehrausbildungen mit dem markenrechtlich geschützten Abschluss »Yogalehrerin/Yogalehrer BDY/EYU« und »Yogalehrerin/Yogalehrer Basic BDY« entsprechen den von den Krankenkassen geforderten Anbieterqualifikationen im Handlungsfeld Stressmanagement, Präventionsprinzip »Förderung von Entspannung«.

Sprechen Sie uns an. Wir unterstützen Sie gerne.

**Berufsverband der
Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY)**
Bürgerstraße 44, 37073 Göttingen

Geschäftszeiten
Mo.–Do. 9–12.30 Uhr und 13.30–16 Uhr
Fr. 9–12.30 Uhr

Tel. 0551 797744-0 | Fax 0551 797744-66
info@yoga.de | www.yoga.de



Yoga in der *Betrieblichen
Gesundheitsförderung*
(BGF)

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V. **BDY.**

Stress im Arbeitsalltag

Arbeitsbedingungen üben einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit der Beschäftigten aus. In vielen Arbeitsbereichen sind MitarbeiterInnen mit tiefgreifenden Veränderungen ihres Arbeitsalltags konfrontiert. Steigende Arbeitsverdichtung, fachliche Anforderungen ebenso wie monotone Beschäftigungen und starker Termin- und Leistungsdruck sind Herausforderungen, die zu körperlichen und psychischen Belastungen führen können. Das Thema psychische Gesundheit und der Umgang mit Stress spielen deshalb in der heutigen Arbeitswelt eine zentrale Rolle. Die Krankenkassen verzeichnen seit 15 Jahren eine Zunahme stressbedingter Krankschreibungen. Stress lässt sich jedoch nicht immer vermeiden. Deshalb sind wirksame Gegenpole wie geistige Ruhe, innere Kraft und Stärkung der Resilienz wichtig, um den Belastungen entgegenzuwirken und die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

Der BDY vermittelt qualifizierte Yogalehrende, deren Angebote den individuellen Bedarf des Unternehmens berücksichtigen.

Yoga und seine Wirksamkeit gegen Stress im Unternehmen

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der die körperliche, emotionale und geistige Dimension von Üben umfasst und verbindet. In der Prävention wird Yoga als nachgewiesenes effektives Verfahren zur Entspannung und Stressreduktion eingesetzt. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass die Teilnahme an Yoga-Kursen ebenso den wahrgenommenen Stress reduziert wie den Umgang mit stressverursachenden Situationen verbessern kann. Mit seinen Körperübungen, Atemübungen und Meditationstechniken ermöglicht Yoga den Übenenden zudem, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und eigene Ressourcen freizusetzen. Die MitarbeiterInnen entwickeln größere Arbeitszufriedenheit, mehr Gelassenheit und Verantwortungsbereitschaft. Dies führt zu einer Steigerung der Produktivität, weniger Fehlzeiten und einer Verbesserung des Betriebsklimas.



Finanzierung

Die Krankenkassen unterstützen und finanzieren Yoga als verhaltenspräventive Maßnahme zur Stressbewältigung und Ressourcenstärkung als Angebot der Betrieblichen Gesundheitsförderung (§ 20b SGB V, Kapitel 6, Betriebliche Gesundheitsförderung, Leitfaden Prävention in der Fassung vom 1. Oktober 2018). Voraussetzung hierfür ist, dass die Yogalehrenden und deren Kursangebote bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert sind. Darüber hinaus sind Angebote von ArbeitgeberInnen, die der Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung dienen, steuerfrei, soweit sie 500 Euro pro Beschäftigten im Kalenderjahr nicht übersteigen (§ 3 Nr. 34 EStG). Die Angebote müssen dabei hinsichtlich der Qualität, Zweckbindung, Zielgerichtetheit und Zertifizierung den Anforderungen von §§ 20, 20b SGB V entsprechen.