

## Betriebliche Gesundheitsförderung

*Yoga Atem Technik und Meditation mit Isabelle Wyss*

*«Zeit ist die Währung deines Lebens. Es ist die einzige Währung, die du hast und nur du entscheidest, wofür du sie ausgibst.»*

### Werte Mitarbeitende

Vor mehr als 10 Jahren starten wir mit dem Motto **«A apple a day keeps the doctor away»** als Gesundheitsprojekt in die Betriebliche Gesundheitsförderung. Da dieses Projekt sehr gut anklang fand, wurde die Gesundheitsförderung ein wichtiger Teil für die Mitarbeitenden und Leitenden des Betagtenzentrum Linderains.

Wir führen immer wieder Fort- und Weiterbildungen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung durch. Es ist uns besonders wichtig, dass alle Mitarbeiter auf Ihren Körper und Ihre Gesundheit achten.

Man kann nur dann konzentriert, zuverlässig sowie liebevoll arbeiten, wenn man gesund ist, körperlich aber vor allem auch geistig. Im hektischen Heimalltag gerät man schnell ins «Rudern» oder ist kurz davor seine Geduld zu verlieren, da hilft Yoga! Mithilfe von Asana (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Savasana (Tiefenentspannung) lernen wir bei der diesjährigen Gesundheitsförderung wie man mit Stress oder Drucksituationen umgehen kann. Yoga wirkt stressreduzieren und sorgt so dafür, dass wir uns entspannen und erholen können.

Mit der Weiterbildung **«Yoga – Atem Technik und Meditation»** wollen wir Ihnen helfen und aufzeigen, wie man sich selbst eine Auszeit nehmen kann und dem Körper wie auch dem Geist und der Seele etwas Gutes tun kann. Frau Isabelle Wyss, Diplomierte INSIDE FLOW Yogalehrerin wird am 01. Mai 2024 und in die richtige Atemtechnik und Meditation einführen. Im ersten Teil wird Isabelle Wyss uns in die Theorie der Atmung und Atemtechnik sowie Meditation auf körperlicher und mentaler Ebene einführen. Anschliessend erlernen wir im Praktischen Teil die wichtigsten Atemtechniken sowie Methoden zur Stressreduktion und vieles Weiteres.

Wir möchten euch auch daran erinnern, dass bei Anliegen, Problemen oder Fragen jederzeit mit Frau Schaller-Bass, Zentrumsleitung, Kontakt aufgenommen werden kann. Uns liegt das Wohlbefinden unserer Mitarbeitenden sehr am Herzen.

Die Weiterbildung findet wie oben bereits erwähnt am **01.05.2024** im **Pfarrzentrum Triengen** statt. Das Yogaevent wird in zwei Gruppen durchgeführt; **1. Gruppe: 13.00 Uhr bis 14.45 Uhr** und **2. Gruppe: 15.00 Uhr bis 16.45 Uhr**. Jeder Mitarbeitende darf sich die Gruppe aussuchen in welcher er/sie gerne dabei wäre. Diese Einteilung wird im Outlook aufgeschaltet und wird dann offen sein für die Anmeldungen. Die Weiterbildungskosten werden vom BZL bezahlt, somit bitten wir um entsprechende Teilnahme.

Wir freuen uns auf einen entspannenden und lehrreichen Nachmittag und hoffen Sie zahlreich begrüssen zu dürfen.

Silvia Schaller-Bass, Zentrumsleitung

Bitte teilt eurer  
Abteilungsleiterin/  
eurem Abteilungs-  
leiter mit, ob Ihr bei  
der Weiterbildung  
teilnehmt.