

- „Guter Schlaf – das Buch mit sieben Siegeln ?!“
- **Veranstaltungen 2017/2018**
- **Werbung von Freunden**

Liebe KollegInnen,

wenn sich der **jährliche Gesundheitsreport einer großen Krankenkasse** mit einem Thema beschäftigt, dann gibt es dafür immer einen Anlass – in der Regel den, dass sich die Arbeitsunfähigkeitstage auf dem Thema häufen bzw. über Jahre erkennbar ansteigen.

So hat sich die [DAK Gesundheit](#) in diesem Jahr ausführlich mit „**Schlafstörungen**“ beschäftigt – mit folgenden Ergebnissen.

- 80 % der deutschen Arbeitnehmer schläft schlecht
- 10 % sind von besonders schweren Schlafstörungen betroffen.

Diese Zahlen sind seit 2010 um 60 % gestiegen. Da man sich wegen Schlafstörungen nicht krank meldet, sind die Mitarbeiter müde oder erschöpft. Dies erhöht die Fehler- und Verletzungsanfälligkeit. Schlafstörungen werden häufig mit frei verkäuflichen Schlafmitteln eigentherapiert. Die Ursachen der Schlafstörungen sind im Wesentlichen: langanhaltender Stress; ständige Erreichbarkeit; abendliche Nutzung von PC, Smartphone und TV; Schichtarbeit.

Meine Empfehlung für deine Arbeit mit deinen TeilnehmerInnen: achte in deinen Kursen immer wieder auf Übungen zur Stressentlastung und bearbeite gezielt das Thema „Schlafstörungen“.

YIU Yoga in Unternehmen unterstützt diese Arbeit mit einem **Workshopkonzept „Yoga für den guten Schlaf“**, mit dem du einen 3 bis 4 stündigen Workshop anbieten kannst.

Na dann „GUTE NACHT“! Dagmar Shana Shanti Völpel



### **Workshopkonzept „Yoga für den guten Schlaf“**

mit Theorie zum guten Schlaf, Übungsreihen, Meditationen, Einzelübungen zum Ein- und Durchschlafen, Praxistipps für den Schlafalltag.

Investition: € 50 + MwSt.

Zu bestellen unter: [info@yogainunternehmen.de](mailto:info@yogainunternehmen.de)  
weitere Kurs- und Workshopkonzepte: hier

**Veranstaltungen 2017/2018**



am 11. & 12.11.2017  
jeweils 09.00 - ca. 18.00 Uhr  
im Yogazentrum  
Gelsenkirchen

## Seminar „Kraft für Veränderungen“

Das Seminar wendet sich an

- Menschen, die Neues wagen wollen und ihre eigene Yoga-Praxis hierfür gezielt nutzen wollen
- Menschen (z.B. YogalehrerInnen/ Coaches), die ihrerseits Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.

Als YogalehrerIn kannst du mit dieser Erfahrung deine Teilnehmer kompetent durch Veränderungsprozesse führen.

Flyer: [hier](#)

Anmeldung: [info@yogainunternehmen.de](mailto:info@yogainunternehmen.de)

**Hinweis:** Das Seminar ist im Rahmen der 3HO-Fortbildungsordnung anerkannt und Teil der zertifizierten Fortbildung zum "YIU® YogaCoach". Es ist auch als Auftakt für die "YIU® YogaCoach" Fortbildung im Jahr 2018 buchbar!

Fortbildung zum  
**YIU YogaCoach**  
**2018**  
3 HO zertifiziert

**Im nächsten Jahr findet die voraussichtlich letzte Fortbildung zum YIU Business YogaCoach in Gelsenkirchen statt.**

**Die Termine:**

**24. & 25.02.2018;**  
**14. & 15.04.2018 und**  
**09. & 10.06.2018**

Weitere Informationen im **Flyer!**

Informationen zu allen Terminen unter [www.dv-coaching-bonn.de](http://www.dv-coaching-bonn.de) / Termine

CDs versandkostenfrei

Yoga-Eggs - weil Ihr Körper nicht eckig ist!

**ONGNAMO**

Ongnamo Versand - Leben im Einklang

Über 6.000 Artikel im Online-Shop: Meditationsuhren, Musik, Yogakleidung, Klangspiele, Klangschalen, Yoga-Eggs, Bücher...

[www.ongnamo-versand.de](http://www.ongnamo-versand.de)

### Impressum

Dagmar Völpel  
Coaching – Training - Projekte  
YIU Yoga in Unternehmen  
Donatusstr. 24  
53175 Bonn

[www.yogainunternehmen.de](http://www.yogainunternehmen.de)

[www.dv-coaching-bonn.de](http://www.dv-coaching-bonn.de)

Tel: 0228 – 433 269 33

[info@yogainunternehmen.de](mailto:info@yogainunternehmen.de)

[info@dv-coaching-bonn.de](mailto:info@dv-coaching-bonn.de)

**Weiterempfehlen: Wenn Sie jemanden kennen, der diesen Newsletter auch erhalten sollte, leiten Sie die Information gern weiter und bitten Sie die Person, sich über unsere Homepage für das Newsletter-Abo zu registrieren. Herzlichen Dank!**

**Abbestellen: Sollten Sie irrtümlich diesen Email-Newsletter erhalten haben, bitten wir um Entschuldigung. Um ihn abzubestellen, antworten Sie bitte mit "Abmelden" in der**

**Betreffzeile auf diese Email. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Absenderadresse der Adresse in dieser Mail entspricht. Bitte entschuldigen Sie eventuelle Unannehmlichkeiten.**