



Welche
Entscheidungen sind es,
die den langfristigen Erfolg
eines Unternehmens
erzeugen?



Es sind die Entscheidungen,
welche in Achtsamkeit vor unseren Ressourcen
getroffen werden, sowohl unseren
materiell-wirtschaftlichen
als auch unseren innermenschlichen.



Denn:

Nichts, was gegen die Natur & das Leben ist,
ist von Bestand, sagte Charles Darwin.

Mit einem Wort ausgedrückt
ist es Nachhaltigkeit,
welche stabilen Erfolg ausmacht.



Nachhaltigkeit

schaffen wir in 3 Handlungsbereichen.

Handeln im Sinne der Ökonomie

Handeln im Sinne der Ökologie

Handeln im Sinne des

sozialen Miteinanders



Führungskräfte

erschaffen soziale Nachhaltigkeit im Betrieb,
wenn sie die Individualität,
die Bedürfnisse und das Wohlbefinden
ihrer MitarbeiterInnen achten.

Die langfristige Leistungsfähigkeit eines Teams
kann nur erreicht werden, wenn diesem
ein gesundes Gleichgewicht erhalten bleibt –
zwischen Aktivität und Passivität,
Spannung und Entspannung, Lärm und Ruhe,
Denken und Fühlen,
Rationalität und Intuition.



Die Philosophie des Alten Indien lehrt:
Krankheit ist immer eine Einseitigkeit,
Gesundheit hingegen das Gleichgewicht
zwischen diesen Aspekten des Lebens.

Eine Firmenkultur
der Ausgewogenheit,
des Gebens und Nehmens,
der Achtsamkeit und Wertschätzung
schafft Motivation, Zusammenhalt,
soziale Nachhaltigkeit und schließlich
Erfolg.



Wie und warum fördert
Yoga als internes Firmenangebot
eine nachhaltige Firmenkultur
und erhöht sowohl
die Leistungsbereitschaft als auch
die Leistungsfähigkeit in dieser?



Kurze, 20-minütige Entspannungs- & Meditationsphasen zwischendurch lassen die allbekannten Nachmittagsleistungstiefs frischen Energieschüben weichen. Eine Stunde Tiefenentspannung im Wachzustand - der sogenannte Yogi-Schlaf - regeneriert Körper und Nerven im gleichen Maße wie eine Stunde normaler Schlaf.



Einfache Körperübungen für 30 Minuten
bewirken, dass sich die durch langes Sitzen
verhärtete Muskulatur wieder entspannen kann.

Rückenbeschwerden und
anderen gesundheitlichen Problemen
werden vorgebeugt,
Krankensände reduzieren sich.



Einfache Atemübungen für nur 5 Minuten erhöhen die Sauerstoffversorgung der Zellen. Man fühlt sich wacher und leistungsstärker.

Atemübungen beeinflussen unser vegetatives Nervensystem positiv, was mehrfach durch Studien belegt ist. Emotionen und überflüssige Gedanken beruhigen sich, Stabilität stellt sich ein, der Verstand arbeitet klarer. Qualitäten, wie erhöhte Konfliktfähigkeit und Entscheidungsstärke entwickeln sich.



Interesse?

Gerne biete ich Ihnen folgende Formen der Zusammenarbeit an:

Zum Start:

Zwei kostenfreie Schnupperstunden für Sie und Ihre MitarbeiterInnen.

Langfristig:

Wöchentliches Yoga-Angebot in Ihren Firmenräumlichkeiten auf Honorarbasis.



Mit herzlichen Grüßen!

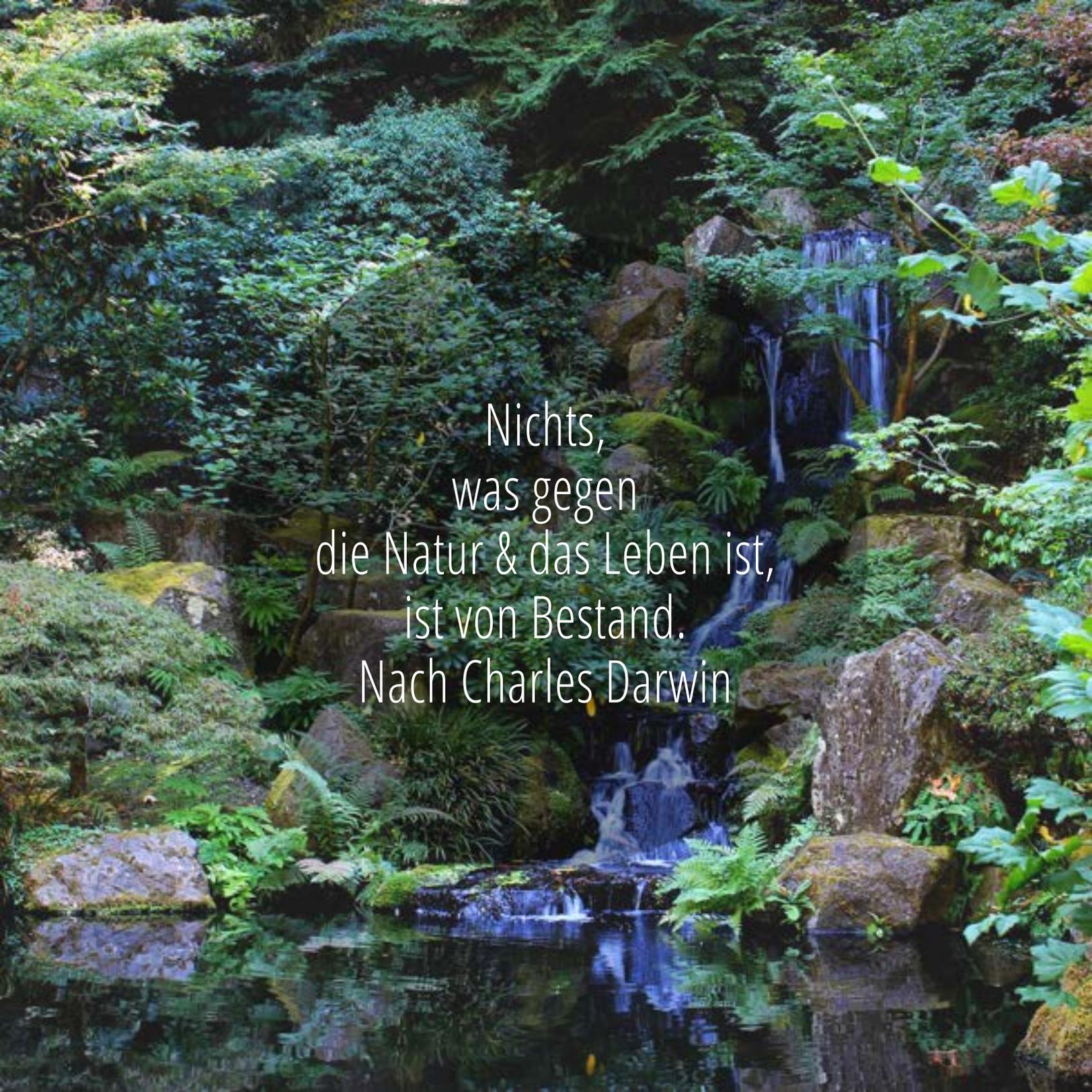
Silvia Knoll

Über Silvia Knoll:

Geboren 1988 in Oberösterreich, Studium an der Universität Wien (Mag.phil.),
Ausbildung an der Wiener Yogaschule (International Yoga Alliance zertifizierte Ausbildungsstätte),
Dipl. Kinesiologin in Ausbildung (Akupressur-Behandlungen nach Traditionell Chinesischer Medizin),
ehemalige Volleyballspielerin der zweiten Bundesliga, lernte nach einer schweren Sportverletzung
die heilende Wirkung von Yoga kennen: „Erst durch die regelmäßige Yogapraxis und Atemübungen
gelangte ich wieder zu körperlichem Gleichgewicht und Beschwerdefreiheit. Die Erfahrung, welche
psychisch-seelische Entwicklung mit dieser körperlichen Genesung einherging,
macht Yoga im Gesamtkonzept für mich zu einem Wunderwerk.“ (Silvia Knoll)
Zusätzliche Profession: Grafik und Illustration.

www.silviaknoll.at
info@silviaknoll.at
004369918267507

Impressum: Mag. Silvia Knoll, 1130 Wien,
Grafik und Text: Mag. Silvia Knoll, Fotos: pixabay.com lizenzfrei,
Porträtfoto: Hans Schubert, atelier@hansschubert.com



Nichts,
was gegen
die Natur & das Leben ist,
ist von Bestand.
Nach Charles Darwin