

## Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich mit der Gesamtheit des Menschen - Körper, Geist und Seele - und seiner Harmonie und Einheit beschäftigt.

Mein Yogaansatz stellt den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt: seinen Fähigkeiten entsprechend und seine Möglichkeiten respektierend werden hier die vielfältigen Übungen des Yoga ausgesucht und in sinnvollen Schritten vermittelt.

So verstehe ich Yoga nicht als eine Methode, mit der jemand in festgelegte Formen oder akrobatische Übungen gepresst wird, sondern als einen offenen Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit, frei von religiösen Dogmen, transparent und hinterfragbar.

Der vielfältige Schatz an Übungen und Konzepten des Yogas kann so für jeden Menschen auf intensive Weise genutzt werden. Yoga schafft einen Zugang zu einer stilleren Domäne des Lebens. Es ermöglicht Menschen, die in unserer modernen, technologischen Welt leben, mit ihrem natürlichen Menschsein in Verbindung zu bleiben.

Erfahren Sie den Genuss der positiven Aspekte des Yoga auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

Durch Körper- und Atemübungen, Entspannungs- und Meditationspraktiken, sowie Tipps und Übungen für den Alltag finden Sie wieder Zugang zu innerer Ruhe und Kraft.

## Business Yoga:

Wenn Sie Menschen im Beruf bei der Steuerung ihrer Leistungsfähigkeit unterstützen oder in die Gesundheit Ihres Unternehmens investieren möchten, kann Business Yoga Ihnen dabei helfen.

Business Yoga ist für alle Berufstätigen geeignet, die neben den hohen Anforderungen im Berufsalltag auf der Suche nach einem professionellem Stress- und Selbstmanagement sind.

Hier finden Sie die Vorteile auf einen Blick:

- ☉ Ihre Mitarbeiter werden zufriedener und leistungsbereiter
- ☉ Ausfallzeiten sinken, Krankheitskosten werden reduziert, verbesserte Produktivität
- ☉ Kommunikation verbessert sich und die Arbeitsatmosphäre wird angenehmer
- ☉ Sie stärken Ihre Positionierung als Arbeitgeber, weil Ihnen an nachhaltiger Wertschöpfung gelegen ist
- ☉ Yogaprogramme fügen sich nahtlos in das betriebliche Gesundheitsprogramm ein und sind auf aktuelle Themenschwerpunkte abgestimmt
- ☉ Yoga findet arbeitsplatznah direkt im Unternehmen statt
- ☉ gezielte Yogaübungen und Meditationen unterstützen die Menschen bei der Steuerung ihrer Leistungsfähigkeit im Berufsalltag

- ☉ Erwerb von Gesundheitswissen: Hintergrundinformationen zu gesundheitsrelevanten Themen zum weiterführendem Studium und zur Vertiefung der eigenen Praxis werden vermittelt
- ☉ Einsatz von Yoga in Wochenkursen, in Seminaren und Workshops als zusätzlicher Methode des Gesundheitsmanagements

Ist mein Angebot interessant für Sie?

Dann fordern Sie gerne mein Kompendium an.



## Uta Schneider

Yogalehrerin  
Heilpraktikerin

- Geboren 1965 in Schwäbisch Hall
- 1983 – 1986 Fachlehrerausbildung für Sport und Textiles Werken am Pädagogischen Fachinstitut und Fachseminar Kirchheim u. Teck
- 1994 Ausbildung Rückenschulleiterin
- 1994 – 1996 3-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin am Himalaya-Institut Wiesbaden, seit 1995 Yoga- Unterricht an der VHS
- 1995 Ausbildung in Reiki I und II
- 2000 – 2004 Ausbildung zur Heilpraktikerin und HP- Prüfung
- 2004 – 2007 Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin im ABZ Süd
- 2007 – 2008 Ausbildung der chinesischen Heilkräuter und Rezeptur
- Seit 2007 Naturheilpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Yoga

## Uta Schneider

Yogalehrerin  
Ganzheitliche Krebsberaterin  
Heilpraktikerin

Im Kappelfeld 30  
70469 Stuttgart

Tel. 07 11 – 8 17 89 67

E-Mail:

[uta.schneider105@web.de](mailto:uta.schneider105@web.de)

Internet:

[www.svasthya-yoga.com](http://www.svasthya-yoga.com)

# Svasthya-Yoga

bei sich selbst Zuhause sein



## Hatha Yoga

*In Ihrem Unternehmen*

*Prävention –*

*Potenziale entwickeln –*

*Probleme lindern*

