

Norbert Fessler

Business Yoga

Breaks im Büro und im Homeoffice

Schorndorf, Hofmann-Verlag,

2021, 224 Seiten, 19,90 €,

ISBN 978-3-7780-3237-4

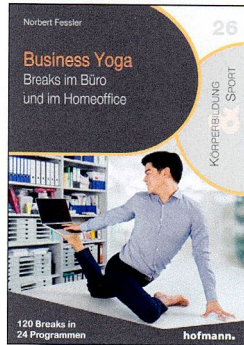
Wer häufig und lange im Homeoffice tätig ist, hat vermutlich bereits nach kurzer Zeit festgestellt, dass er sich dort viel weniger bewegt, als er es im Büro täte, und es ihm nach einiger Zeit zunehmend schwerer fällt, sich zu konzentrieren. Um speziell „in den eigenen vier Wänden“, aber genauso am Arbeitsplatz beim Arbeitgeber, sowohl den Geist als auch den Körper den gesamten Arbeitstag über leistungsfähig zu halten, ist es von entscheidender Bedeutung, regelmäßig kleine Pausen einzulegen. Im Optimalfall werden diese „Auszeiten vom Schauen auf den Bildschirm“ „bewegt“ gestaltet, d. h., sie sind durch körperliche Aktivität geprägt.

Prof. Dr. Norbert Fessler präsentiert in dem hier vorgestellten Buch insgesamt 120 „Yoga-Breaks“, die zu 24 Workouts zusammengefasst sind und jeweils 8-14 Minuten dauern. Dabei sind zwölf Programme mit jeweils fünf Übungen explizit für das Homeoffice vorgesehen, während die anderen zwölf Programme à fünf Übungen für Bewegungspausen im Büro – durchführbar z. B. auch in Berufskleidung und gemeinsam mit Arbeitskolleginnen und -kollegen – sorgen. Selbstverständlich ist auch jede Übung einzeln ausführbar.

Bei „Business-Yoga“ handelt es sich um ein Trainingssystem, das gezielte Übungen „zum schnellen Cool-Down in Stresssituationen und als Energie- wie auch Frischekick“ umfasst. So finden die Leserinnen und Leser ebenso Übungen zur Psychoregulation (Stress reduzieren, Emotionen regulieren etc.) wie zur Körperwahrnehmung (Nacken, Schultern und Kopf etc.) und zur Körpermotorik (Koordination schulen, Kraft erhalten etc.). Den Übungen vorgeschaltet sind grundlegende Informationen über das „Selbstinstruktive Körper-Achtsamkeitstraining“ (SeKA) sowie über die Grundlagen von „Business-Yoga“ (Trainingsprinzipien, Trainingsprozess etc.). Alle Übungen werden im Buch „vorgemacht“, sodass der Ablauf der jeweiligen Übung leicht nachzuvollziehen ist.

Dr. Claudia Pauli

BUSINESS YOGA



Wer häufig und lange im Homeoffice tätig ist, hat vermutlich bereits nach kurzer Zeit festgestellt, dass er sich dort viel weniger bewegt, als er es im Büro täte, und es ihm nach einiger Zeit zunehmend schwerer fällt, sich zu konzentrieren. Um speziell „in den eigenen vier Wänden“, aber genauso am Schreibtisch beim Arbeitgeber, sowohl den Geist als auch den Körper den gesamten

Arbeitstag über leistungsfähig zu halten, ist es von entscheidender Bedeutung, regelmäßig kleine Pausen einzulegen. Im Optimalfall werden diese „Auszeiten vom Schauen auf den Bildschirm“ „bewegt“ gestaltet, d. h., sie sind durch körperliche Aktivität geprägt.

Prof. Dr. Norbert Fessler präsentiert in dem hier vorgestellten Buch insgesamt 120 „Yoga-Breaks“, die zu 24 Workouts zusammengefasst sind und jeweils 8-14 Minuten dauern. Dabei sind zwölf Programme mit jeweils fünf Übungen explizit für das Homeoffice vorgesehen, während die anderen zwölf Programme à fünf Übungen für Bewegungspausen im Büro – durchführbar z. B. auch in Berufskleidung und gemeinsam mit Arbeitskolleginnen und -kollegen – sorgen. Selbstverständlich ist auch jede Übung einzeln ausführbar.

Bei „Business-Yoga“ handelt es sich um ein Trainingssystem, das gezielte Übungen „zum schnellen Cool-Down in Stresssituationen und als Energie- wie auch Frischekick“ umfasst. So finden die Leser*innen ebenso Übungen zur Psychoregulation (Stress reduzieren, Emotionen regulieren etc.) wie zur Körperwahrnehmung (Nacken, Schultern und Kopf etc.) und zur Körpermotorik (Koordination schulen, Kraft erhalten etc.). Den Übungen vorgeschaltet sind grundlegende Informationen über das „Selbstinstruktive Körper-Achtsamkeitstraining“ (SeKA) sowie über die Grundlagen von „Business-Yoga“ (Trainingsprinzipien, Trainingsprozess etc.).

Alle Übungen werden im Buch „vorgemacht“, sodass der Ablauf der jeweiligen Übung leicht nachzuvollziehen ist.

Claudia Pauli

Business Yoga
Breaks im Büro und im Homeoffice
Norbert Fessler
Reihe: Körperbildung und Sport, Band 26
Hofmann-Verlag, 2021
ISBN: 978-3-7780-3237-4
Preis: 19,90 Euro