

Ausgleich, Bewegung und Entspannung für Ihre Mitarbeiter - im Homeoffice, im Büro oder gemeinsam im Besprechungszimmer

## BEWEGUNG IM BÜRO als Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung

Montags bis donnerstags von 12:00 Uhr bis 12:15 Uhr im Live Stream



## IHRE MITARBEITER PROFITIEREN DURCH

### ➔ Steuervorteil

**Bis zu 600 Euro** kann ein Arbeitgeber pro Mitarbeiter und pro Jahr **steuerfrei** für zusätzlich zum Arbeitslohn erbrachte Leistungen zur Förderung der Gesundheit erbringen. D.h. dass die Beschäftigten diese Zuwendungen nicht als geldwerten Vorteil versteuern müssen. Auch zur Sozialversicherung sind die Ausgaben beitragsfrei.

### ➔ Ausgleich

Die Übungen des Programms sorgen für **Ausgleich zum langen Sitzen und der Arbeit am Bildschirm**. Ein wichtiger Bestandteil sind zum Beispiel Augenübungen. Jeden Tag dabei sind Übungen, die einem aus einer krummen Sitzhaltung herausholen.

### ➔ Gemeinschaftsgefühl

In diesen Zeiten arbeiten so viele Mitarbeiter zu Hause vor sich hin. Meetings finden über MS Teams, Skype und Zoom statt, aber trotzdem fühlen sich viele Menschen wie Einzelkämpfer. BEWEGUNG IM BÜRO ist **ein positiver Anlass, gemeinsam etwas zu tun, was jedem Einzelnen gut tut**.

### ➔ Gute Gewohnheiten

BEWEGUNG IM BÜRO findet vier Mal in der Woche statt. Der feste Termin mit seiner Regelmäßigkeit hilft gute Gewohnheiten zu etablieren und Bewegung als essentiellen Teil des Lebens zu verankern. Viele unserer Kund:innen bewegen sich inzwischen jeden Tag.

# AUSGLEICH AM ARBEITSPLATZ

Hat sich das Arbeitsleben in den vergangenen Jahren bei Ihnen auch komplett verändert? Verbringen Sie und Ihre Mitarbeiter noch mehr Stunden vor dem Bildschirm als früher? Wie geht es Ihnen und Ihren Mitarbeitern damit? Brennen die Augen? Zwickt der Rücken? Das muss nicht sein.

Regelmäßige Bewegung zwischendurch hilft meist schon Wunder. **Kurz und knackig - dafür regelmäßig**. Deswegen hat BRIGHT YOGA das Konzept BEWEGUNG IM BÜRO etabliert: **Oft bewegen, gut bewegen, vielfältig bewegen**. Außerdem: Jede Woche gibt es eine Dosis **Gesundheitswissen**.

BEWEGUNG IM BÜRO ist die Lösung für den Alltag Ihrer Mitarbeiter - direkt am Arbeitsplatz. **Ein Klick und schon geht's los. Umziehen ist nicht nötig** - selbst im Business-Outfit funktionieren unsere Übungen. Tun Sie Ihren Mitarbeitern etwas Gutes.

Ich, als Ihre Kursleitung, bin im Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten in Präventionsprinzip 1 und 2 zur Umsetzung von §§ 20, 20 a und 20 b SGB V" von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen **durch die Zentrale Prüfstelle Prävention anerkannt**.

**BEWEGUNG IM BÜRO ist buchbar als Zwei-Monats-Paket oder Ganzjahrespaket. Preise auf Anfrage.**



BRIGHT YOGA | PATRICIA WINDT |  
GRIESMÜHLSTR. 2 | 85049 INGOLSTADT |  
patricia@brightyoga.de | 01 63 8 65 78 35  
www.brightyoga.de