

4.-6.6.2010

# 1. Business Yoga

*Unter der Schirmherrschaft  
von Elmar Brok, Mitglied des  
Europäischen Parlaments*

## Kongress

## Business meets Yoga

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
für die Zukunft



*Berufsverband der  
Yoga Vidya Lehrer/innen e.V., in Zusammenarbeit mit  
yogabiz, Yoga Business Partner München*

yoga  biz®  
yoga business partner

YOGA  
Vidya

## Inhaltsverzeichnis

- 3 Einführung
- 4 Hausmesse und Infostände
- 5 Kongressprogramm (chronologisch)
- 13 Programmübersicht (tabellarisch)
- 20 Programm nach Themenschwerpunkten
- 23 Referenten
- 27 Praktische Hinweise, Gebühren
- 28 Anmeldung

## Veranstalter

Der **Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.** ist ein Yoga-lehrer-Verband mit dem Ziel, Menschen durch das Üben von Yoga zu Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterkenntnis und Bewusstseinsenerweiterung zu verhelfen.

In Zusammenarbeit mit **yogabiz**, **Yoga Business Partner** München und dem Yoga Vidya Kooperationscenter München-Unterhaching, die mit maßgeschneiderten Dienstleistungen seit Jahren erfolgreich mit Yoga in Unternehmen tätig sind.

**Preise, Info über Einschreibe-/Workshoplister, praktische Infos: s. Seite 27. Anmeldung s. Broschürenrückseite.**

## Veranstaltungsort

„Projekt Shanti“ von Yoga Vidya e.V., in der ehemaligen „Parkklinik“, die durch ganzheitliche innovative Konzepte neu belebt wurde und nun als multi-funktionale Begegnungsstätte für Kongresse, Seminare, Gastgruppen zur Verfügung steht, aber auch eingemietete Gewerbetreibende des komplementären Gesundheitsbereichs beherbergt. Das Haus ist ein energetischer Kraftort mit einer besonderen Atmosphäre: biologisch-vegetarische Verpflegung, rauch- und alkoholfrei, wunderschön direkt am Länderpark „Silvatikum“ im idyllischen Teutoburger Wald bei Paderborn gelegen. Trotz der ruhigen Lage ist es leicht zu erreichen: per Auto (B239), per Zug (Bahnhof Horn-Bad Meinberg) oder Flugzeug (Flughafen Paderborn, von dort Zug bis Horn). Genaue Anreiseinfos kommen mit der Anmeldebestätigung.



**Berufsverband der  
Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.**  
Wällenweg 42 · 32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel. 05234/87-0 · Fax -1875  
info@yoga-vidya.de  
www.yoga-vidya.de

# 1. Business Yoga Kongress 2010

## Business meets Yoga – Betriebliche Gesundheitsförderung für die Zukunft

Yoga - etwa fünf Millionen Deutsche praktizieren täglich – Tendenz steigend. Doch Yoga fasziniert nicht nur als ein über Jahrhunderte erprobtes Übungssystem für Gesundheit und Selbst-Management, sondern auch zunehmend als moderne und ganzheitliche Maßnahme in der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Auf dem ersten Business Yoga Kongress zeigen Führungskräfte, WissenschaftlerInnen und Yogalehrende auf eindrucksvolle Weise, warum sich Yoga gerade im Arbeitsleben des 21. Jahrhunderts bewährt.

Überzeugen Sie sich selbst: In über 70 Plenumsvorträgen, Business Talks und Workshops sprechen namhafte Experten und Visionäre **über Praxis und Zukunft der betrieblichen Gesundheitsförderung**, aber auch über **neue Führungsstile und unternehmerische Werte** und den Beitrag, den Yoga dabei leisten kann. **Praxiskostproben** laden dazu ein, **Yoga und Entspannung im unternehmerischen Kontext** zu erleben.

Business meets Yoga richtet sich gleichermaßen an **Unternehmer, Manager und Arbeitnehmer** sowie an **Yogalehrende und Dienstleister** komplementärer Gesundheitsbereiche. **Yogalehrer/innen** erhalten dabei wichtige Hintergrundinformationen, für eine erfolgreiche Umsetzung von Business Yoga, insbesondere wie sie Yoga auf unterschiedliche Zielgruppen und Kontexte im Unternehmen anpassen können. Aber auch **Yoga-Neulingen** und an einer **Interessierten** an einer **bewussten Lebensweise** bietet der Kongress in kurzer Zeit eine Fülle an Tipps und Anregungen für einen **gesunden Berufsalltag**.

Auf der kongressbegleitenden **Hausmesse mit Gesundheitsforum** stellen sich außerdem regionale Unternehmen sowie die im „Projekt Shanti“ (ehemalige Parkklinik) ansässigen Dienstleister vor - ein hervorragendes Informations- und Kontaktforum für alle regionalen und überregionalen WirtschaftsvertreterInnen, Yogalehrende und -praktizierende!

*Wir laden Sie herzlich dazu ein, mit uns auf die Reise zu gehen und das jeweils Beste aus Business und Yoga ganzheitlich und zukunftsweisend zu verbinden.*

Herzlichst,



Sukadev Bretz und das yogabiz-Team

## Kongressprogramm

Zur einfacheren Orientierung sind die Veranstaltungen fortlaufend nummeriert, mit Zusatz **V** = Vortrag, **WS** = Workshop, **P** = Praxis-kostprobe, **PI** = Plenumsveranstaltung, **BT** = Business-Talk



## Hausmesse: Gesundheits- und Dienstleistungsforum des komplementären Gesundheitsbereichs

### \* Austausch – Information – Kontakte \*

**Samstag ca. 10<sup>30</sup>-20<sup>00</sup> und Sonntag ca. 10<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>**

(jeweils hauptsächlich in den Kongresspausen)

u.a. Unternehmen des Arbeitskreises ganzheitliche Gesundheit der IHK Lippe zu Detmold, Staatsbad/Kurort Bad Meinberg, verschiedene lokale Gesundheits- und Tourismusverbände, GLS-Bank (Geben-Leihen-Schenken - eine Bank, die alternative Projekte fördert), Re-hazentrum Bad Meinberg, Jyotisha-Beratungspraxis Bernd Rößler, Psychosomatische Parkklinik, Humane Geburt e.V., Mangalam-Verlag und Aura-Fotographie uvm.

## Info-Stände im Foyer

Fr. 18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup> Uhr, Sa. 12<sup>50</sup>-13<sup>45</sup> und 18<sup>30</sup>-19<sup>45</sup>, So. 11<sup>45</sup>-12<sup>45</sup> Uhr  
Business Yogalehrer Ausbildung (yogabiz) • Yoga Vidya Berufsverbände • Yogatherapie • Projekt Shanti • Yogalehrer- und Kursleiter-Ausbildungen

## Massage-Oase in den Pausen

(s. Seite 17)

## Freitag, 4. Juni 2010

- ab 9.00 Uhr **Anreise und Eintragung in Workshoplisten**  
 9.15-11.00 **parallele Yogastunden**  
 9.00-12.00 **Frühstücks- und Mittagsbuffet**
- 12.30 **Begrüßung: Sukadev Bretz**, 1. Vorsitzender des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV), **Claudia Bauer**, yogabiz
- 13.00-13.45 **Business Yoga – Potenziale, Ansätze, Erfahrungen**  
 2 V, PI  
 In diesem Vortrag verdeutlicht einer der vier Münchener Yoga Business Partner (yogabiz) die umfangreichen Potenziale und Ansätze der betrieblichen Gesundheitsförderung mit Yoga. Das in München erprobte Anwendungsspektrum reicht von Yoga für heterogene Zielgruppen und Anti-Aging bis hin zu Yoga für erfolgreiche (Geschäfts-) Beziehungen und „Yoga Selfware“. (Dr. Hans Kugler)
- 13.45-14.00 **Projekt Shanti – eine ehemalige Kurklinik erwacht zu neuem Leben.** Ein Beispiel, wie mit Idealismus, Ideen und kreativen Ansätzen ein alternatives Nutzungskonzept erfolgreich umgesetzt wird und ein lockeres Netzwerk für ein friedliches Miteinander auf der Basis ökologisch-ethischer Grundwerte entsteht. Ein vielleicht zukunftsweisendes Modell für neue Unternehmens- und Lebensformen. (Surya Thelen)
- 
- 14.15-15.15 **parallele Vorträge / Workshops**  
 4 V  
**Existenzgründung mit Schwerpunkt Business Yoga-lehrerIn oder dein Weg ins Unternehmen** (Elke Suxdorf)
- 5 V  
**Positives Denken und systemisches Selbstmanagement – Entscheidungen treffen.** Yogische und systemische Techniken, um Entscheidungen effektiv vorzubereiten und kraftvoll zu treffen. (Dr. Vedamurti Schönert)
- 6 WS  
**Yoga bei psychischen Problemen und Business Yoga – Yoga für Gesundheit, mehr Energie und Tatkraft** (Shivakami Bretz). Welche Möglichkeiten bietet Yoga, um Zugang zur eigenen inneren Kraft zu bekommen? Beispiele, wie man Yoga individuell einsetzen kann als Hilfe bei psychischen Problemen wie Depressionen, Unsicherheit und Stress-, um für die Herausforderungen des Alltags gut gewappnet zu sein, gesund und zufrieden durchs Leben zu gehen. Mit praktischen Übungen.
- 
- 7 WS  
**Yogapraxis zur Entwicklung von geistiger Ausdauer, Willenskraft und Konzentration, ausgerichtet auf die Bedürfnisse und Bedingungen in Unternehmen.**

14.15–15.15 **Wie passe ich den Yogaunterricht an die Bedürfnisse der Zielgruppe an?** Wie leite ich gemischte Unterrichtsklassen in Betrieben oder Behörden korrekt an? Praktischer Leitfaden für Business Yoga bei unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen. (Claudia Bauer)

8 WS

14.15–17.30 **Yogisch-vegetarischer Koch-Workshop: Gesund, fit, einfach und schnell.**

9 WS



Gesundes „Fast-Food“ für Berufstätige. Wir kochen gemeinsam in der großen Lehrküche. Küchenchef Marcel teilt seine Geheimtipps, Erfahrung und Rezepte.

15.30–16.30 **parallele Vorträge / Workshops**

10 V

**Yoga als Hilfe für Mobbing-Opfer.** Mobbing ist an vielen Arbeitsplätzen, aber auch im privaten Leben zu beobachten. Mobbing ist eine destruktive Handlungsweise mit schwerwiegenden Folgen besonders für den „Gemobbten“, aber auch für den „Mobber“. Ansätze aus dem Yoga für den Umgang mit Mobbing, sowohl für Betroffene wie auch von Unternehmensseite. (Dr. Kurt Gudakesha Becker)

11 V



**Yogische Werte für Nachhaltigkeit und Ökologie**

Yogaphilosophie, der Verhaltenskodex der Yama und Niyama aus dem Yoga Sutra von Patanjali und andere Quellen liefern Techniken und Denkanstöße, um eine auf moralischen und ethischen Werten basierende Lebenseinstellung zu entwickeln, selbst wenn das Umfeld hierfür auf den ersten Blick nicht förderlich scheint – auch und gerade in Unternehmen und im beruflichen Umfeld. (Daricha Zaremba)

12 V

**Business Yoga aktiv in Unternehmen anbieten**

Im Fokus dieses Workshops steht die erfolgreiche Vermarktung des eigenen Business Yoga Konzepts im Umfeld des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Wie erreiche ich die Entscheidungsträger? Wie präsentiere ich mein Angebot den Unternehmern? (Hans-Peter Bayerl)

13 V

**Work-Life-Tree – ein ganzheitliches Modell zum Selbstmanagement.**



Das „Work-Life-Tree“-Modell bringt sieben wesentliche Felder aus Privat- und Berufsleben auf den „Radarschirm“ des Selbstmanagements. Der Workshop lädt die Teilnehmer nach einer kurzen Einführung zu einer persönlichen Standort- und Zielbestimmung in diesen Feldern ein. (Dr. Hans Kugler)

## 16.45-18.00 **Parallele Yogastunden, u. a.:**

14 P



*Business Yoga Praxis:* Die Yoga Vidya Reihe angepasst an die Bedürfnisse im Unternehmen – Variationsmöglichkeiten der klassischen 12 Stellungen, Sonnengruß und Tiefenentspannung für den Einsatz in Betrieben und Behörden (Dr. Purnima Elisabeth Kaiser)

15 P

*Yoga für einen klaren Kopf*

16 P

*Fitness Yoga für Kondition, Kraft und Flexibilität*

17 P

*Asanas zur Selbstreflexion* (Shivakami Bretz)

## 17.00-20.00 **Vegetarisches Abendbuffet**

## 18.30-20.00 **Info-Stände**

Business Yogalehrer Ausbildung (yogabiz) – Yoga Vidya Berufsverbände – Yogatherapie – Projekt Shanti – Yogalehrer-Ausbildung – Kursleiter-Ausbildungen

## 20.00-22.00 **Abendprogramm**

### 20.00-20.45 **Yoga – Wegbereiter eines Zeitalters der Kreativität**

18 V, PI



Yoga kann weit über die betriebliche Gesundheitsförderung hinaus gehen. Zukunftsorientierte Unternehmen entfalten damit das kreative Potenzial ihrer Mitarbeiter – ein entscheidender Wettbewerbsvorteil in der globalisierten Welt. Allerdings stellt das auch Herausforderungen an die Organisationsstrukturen. (Sukadev Bretz)

21.00

*Tagesausklang mit Abendmeditation, Mantrasingen mit Gopi E. Bretz, Arati (Lichtzeremonie)* (Sukadev Bretz)

## Samstag, 5. Juni 2010

6.00

### **Morgenprogramm**

19 P

*Pranayama* – Atemübungen für Fortgeschrittene

20 P

*Morgenyoga:* Rückengerechtes Yoga

21 P

*Yogastunde mit Chakrakonzentration* für mehr Energie und Potenzialentfaltung

7.00-7.20

### **Parallele Meditationen**

22 P

Stille Meditation

23 P

Eigenschaftsmeditation

24 P

Energie-Meditation

7.20-7.45

**Mantrasingen, Kurzvortrag, Arati** (Lichtzeremonie)

25 P, PI

(Sukadev Bretz)

7.45-08.30  
26 V, PI



## Yoga für erfolgreiche (Geschäfts-) Beziehungen

Die körperlich-geistigen Wirkungen des Yoga sind bekannt und hinreichend belegt. Dieser Vortrag stellt die sozialen Aspekte des Yoga vor. Der „Yoga der Beziehung“ lehrt authentische Beziehungen und wahre Partnerschaft als Grundlage für erfolgreiche Kommunikation und Teamarbeit. (Hans-Peter Bayerl)

8.45-9.45  
27 P  
28 P



## Morgenyoga / Parallele Yogastunden, u.a.

*Business Yoga Musterstunde* (Dr. Hans Kugler)

*Yoga für AntiAging am Arbeitsplatz.* Leistungsfähig bleiben bis ins hohe (Renten)Alter. Die (re)vitalisierenden Yogaübungen - entwickelt aus dem Hormonyoga nach Dinah Rodrigues - haben das Ziel, verjüngende „Atempausen“ in den Berufsalltag zu integrieren (Dr. Purnima Elisabeth Kaiser)

29 P  
30 P  
31 P

*Soft Yoga für Einsteiger*

*Yoga im Büro und für zwischendurch* (Edith Schumann)

*Yogastunde mit geistigen Affirmationen für Erfolg und Persönlichkeitsentfaltung* (Frank Skrzypczak)

8.00-13.45

## Vegetarisches Frühstücks- und Mittagsbuffet

10.00-10.45  
32 V, PI

## Eröffnung des Teils „Betriebliche Gesundheitsförderung“

Sukadev Bretz, 1. Vorsitzender Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V., **Vorstellung Yogabiz.** **Grußworte:** Elmar Brok, Mitglied des Europäischen Parlaments, Eberhardt Block, Bürgermeister Horn-Bad Meinberg, Axel Martens, Hauptgeschäftsführer IHK Lippe zu Detmold.

**Eröffnung Gesundheits- und Dienstleistungsforum** (Axel Martens)



10.45-11.30  
33 V, PI



## Zukunftsweisende Leistungs- und Gesundheitsförderung – Stellenwert und Möglichkeiten des Yoga

Ausgehend vom aktuellen Bedarf und den typischen Belastungen im Wirtschaftsleben schildert dieser Vortrag die Sicht der Arbeitspsychologie und -medizin auf die betriebliche Gesundheitsförderung und Stressmanagement. Welche wirksamen Lösungsansätze gibt es und welchen Beitrag leistet Business Yoga? (Prof. Dr. Dr. Michael Kastner)

11.45-12.45

## parallele Vorträge / Workshops

34 BT

### Business Talk: „Weniger Schüler, ältere Mitarbeiter, mehr Rentner – Der demographische Wandel verändert unsere Gesellschaft“.

Wir werden weniger, bunter und älter. Der demographische Wandel wird erhebliche Veränderungen in unserer Gesellschaft bewirken - und in allen Bereichen des Gesundheitswesens. Wir brauchen geeignete Angebote für ältere Belegschaften, auch für über 80-Jährige, deren Anzahl sich fast verdoppeln wird. (Reinhard Loos)

35 WS



### Sehnsucht nach Work-Life-Balance.

Familie und Freunde beschwerten sich, dass ich keine Zeit mehr für sie habe. Wie schaffe ich ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben? Dieser Workshop will die Gründe für Schiefstände ergründen und Ideen für die eigene Work-Life-Balance entwickeln. (Ute Gerhardt)

36 P/WS

**Leistungshoch statt Stimmungstief.** Kurzentspannung für zwischendurch im Büro und im Alltag. Sie lernen eine Fülle einfacher, hoch wirksamer Techniken aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung und den Yoga-Entspannungsmethoden kennen. (Sunita Koch)

37 WS

### Yoga Atmen am PC – Erfolgskontrolle im Business Yoga

Die Herzratenvariabilität (HRV) zeigt, wie gut das autonome Nervensystem auf Belastung reagiert. Als Biofeedback kommt sie im Leistungssport, in der Risikostratifizierung und im Stressmanagement zum Einsatz. Auch die Effekte der Yogapraxis lassen sich damit einfach und schnell überprüfen. (Punito Michael Aisenpreis)

38 WS



### Ansätze der ganzheitlichen Yogatherapie.

Yoga als Übungssystem führt die Praktizierenden auf allen Ebenen in einen Zustand innerer Gelassenheit und Lebensfreude. Als „Nebenwirkung“ verbessert sich ihre Gesundheit. Dieser Workshop befasst sich in Theorie und Praxis mit den 3 Grundschritten und den 5 Wirkungsebenen der Yogatherapie. (Mahashakti Engeln)

39 V/WS



**Yoga bei Burnout** – Wie kann Yoga helfen, Überforderung zu vermeiden, mit den Herausforderungen des Lebens spielerischer umzugehen, unsere Ressourcen zu bewahren, zu regenerieren und aufzuladen? (Daricha Zarembo)

12.50–13.30 **Meditativer geführter Spaziergang**

12.50–13.45 **Info-Stände**

Business Yogalehrer Ausbildung (yogabiz) – Yoga Vidya Berufsverbände – Yogatherapie – Projekt Shanti – Yogalehrer-Ausbildung – Kursleiter-Ausbildungen

13.45–14.30

40 V, PI



**Psychische Gesundheit und Qualität der Arbeit**

Ausgehend von einer Gesundheitsdefinition als Kompetenz oder Befähigung zu einer aktiven Lebensbewältigung schlägt Dr. Kuhn den Bogen zu einer partnerschaftlichen Unternehmenskultur, welche die Gesundheitspotenziale für die Beschäftigten fördert und einen positiven Beitrag zum Betriebserfolg leistet. (Dr. Karl Kuhn)

14.45–15.45 **parallele Veranstaltungen**

41 V

**Vom Stress- zum Leistungs- und Gesundheitszustand**

Stress ist eine der wesentlichen Ursachen für Leistungseinbußen und Gesundheitsprobleme. Ausgehend vom aktuellen Forschungsstand geht dieser Vortrag der Frage nach, wie sich Stress und Burnout vorbeugen lässt, um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern. (Jörg Blume)

42 BT

**Business Talk: Business und Yoga – 2 Seelen in meiner Brust – Spannungsfeld: Kosten sparen versus Mitarbeiterüberlastung**



In Krisenzeiten werden Neueinstellungen oft verschoben. Die bisherigen Mitarbeiter werden überlastet, manchmal bis zum Burn-out. Im abendlichen Business Yoga Kurs suchen sie nach Ausgleich und Seelennahrung. Der Business Talk thematisiert dieses Spannungsfeld und diskutiert Lösungsansätze. (Ute Gerhardt)

43 V/WS

**Yoga und Vedanta für ManagerInnen:** Was kann Yogaphilosophie zu einem modernen erfolgreichen stressfreieren Management beitragen? (Dr. Kurt Gudakesha Becker)

44 P/WS

**Meditation für Kreativität und Teamspirit.** Kurze Einführung in die Meditation, anschließend gemeinsames Üben angeleiteter Kurz-Meditationen: Maitri Bhavana zur Entwicklung von Einfühlungsvermögen, Meditation des Lächelns zur Reduktion von Spannungen, Segensmeditation für Erfolg (Suguna Langer)

45 P/WS



**Yoga Nidra.** Eine wissenschaftlich fundierte Entspannungstechnik, die eine tiefe und systematische Entspannung auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene des Menschen ermöglicht. Yoga Nidra wird auch der bewusste oder psychische Schlaf genannt. Durch diese Methode stellt sich ein hoher Grad des Ausruhens ein. Wir erleben das „Danach“ mit einem geklärten Geist und einem erfrischten Körper. (Surya Thelen)

46 V

**Ayurvedische Ernährung für mehr Leistungsfähigkeit im (Arbeits)-Alltag** (Lakshmana Wittig)

16.00–17.00 **parallele Veranstaltungen**

47 V

**Ansätze der Psychotherapie in der betrieblichen Gesundheitsförderung**

Wir müssen unsere Patienten schützen, nicht nur vor körperlich krank machenden Bedingungen sondern auch und mehr noch vor psychischen Belastungsfaktoren und Kränkungen. (Dr. Frank Rottmann)

48 WS

**Salutogene Kommunikation – Kommunikation für mehr Kreativität und Gesundheit**



Salutogene Kommunikation ist eine achtsam kreative Weise, Menschen in ihrer gesunden Selbstregulation anzuregen. Sie ist eine Weiterentwicklung des Autonomietrainings nach Grossarth-Maticsek. Einfache Fragen und Spiegelungen erhöhen die Wirksamkeit therapeutischer, beratender und führender Tätigkeiten. (Theodor Dierk Petzold)

49 V

**Yogische Unternehmensführung – Konzeption und Vergleich mit klassischen Unternehmensführungsansätzen**

Entwurf einer Konzeption yogischer Unternehmensführung unter Nutzung typischer Funktionsgliederungen. Herausarbeitung der Besonderheiten bei der Führung von Unternehmen, die sich an den Grundsätzen der Yogaphilosophie orientieren. Vergleich mit klassischen Unternehmensführungskonzepten. (Dr. Vedamurti Olaf Schönert)


50 P/WS

**Effektives Energiemanagement in Beruf und Alltag – Selbstaktivierung und Motivation; praktische Möglichkeiten aus dem Yoga**

51 WS

**Massage-Workshop: einfache Selbstmassage zur Entspannung zwischendurch**


Kleine Griffe mit großer Langzeitwirkung. (Lakshmana Wittig)

- 17.15-18.30 **Yogapraxis – Parallele Yogastunden, u. a.**  
52 P *Yoga bei Burnout* – Yogastunde zum Workshop  
(Daricha Zaremba)
- 53 P *Yogapraxis für innere Ausgeglichenheit, Regeneration  
und geistige Klarheit*
- 54 P *Yoga mit Mantramusik, die ein tiefes Eintauchen in  
die Essenz der Asanas ermöglicht (Mittelstufe)*  
(Gopi Erika Bretz)
- 55 P *Business Yoga für Schultern und Nacken.* Stressbe-  
dingte Beschwerden, wie Verspannungen in Schultern  
und Nacken sind ein weit verbreitetes Phänomen bei  
Sitzberufen. Im Fokus dieser Yogastunde stehen des-  
halb ausgewählte Übungen für den oberen Rücken, die  
dortige Verspannungen lösen, die Wirbelsäule entlasten  
und die Muskulatur stärken. (Claudia Bauer)
- 
- 56 P *Yoga für mehr Durchsetzungskraft* (Frank Skrzypczak)

## 17.00-20.00 **Vegetarisches Abendbuffet**

- 18.30-19.45 **Info-Stände**  
Business Yogalehrer Ausbildung (yogabiz) – Yoga Vidya  
Berufsverbände – Yogatherapie – Projekt Shanti – Yoga-  
lehrer-Ausbildung – Kursleiter-Ausbildungen

## Ab 19.15 **Großes Abendprogramm**

- 19.15-19.45 *Yoga Dance Performance*  
57 PI (Lalita Furrer)
- 19.45-20.30 **Yoga als Teil einer ganzheitlichen Unternehmenskultur**  
58 V, PI Das Münchener High-End-IT-Unternehmen ConSol ging  
2009 bereits zum vierten Mal in Folge als Sieger aus dem  
Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ hervor.  
Welche Unternehmenskultur verbirgt sich hinter die-  
sem Erfolg? Welche Ziele verfolgt ConSol damit? Und  
was hat das mit Yoga zu tun? – Erfahrungen und Per-  
spektiven aus dem Mittelstand. (Andrea Stellwag)
- 

- 20.30-21.15 **Podiumsdiskussion Bretz Brothers: 2 Brüder – 2 Welten**  
59 PI Wie führt ein Yogi ein Privatunternehmen? Und wie  
lässt sich ein „Yoga-Imperium“ managen? Solch span-  
nende Fragen stellen wir den beiden Bretz-Brüdern: Su-  
kadev Bretz, Gründer und „Manager“ des Yoga Vidya  
e.V., und Dr. Hartmut Bretz (Atmaram), geschäftsfüh-  
render Gesellschafter der Bretz Wohnträume GmbH.  
Moderation: Sabine Bach

*Tagesausklang mit Abendmeditation, Mantrasingen  
mit Gopi Erika Bretz, Arati (Lichterzeremonie)*  
(Sukadev Bretz)



**LEGENDE:** Veranstaltungskürzel: **PI** = Plenumsveranstaltung, **V** = Vortrag, **P** = Praxis-Kostprobe, **WS** = Workshop, **BT** = Business-Talk  
 Fortlaufende Nummern 1-78: siehe ausführliche Beschreibungen im Textteil des Programms

**Farbmarkierungen nach Thema:**

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Yoga-Gesundheitsmanagement
- Yogapraxis und Verwandtes
- Essenszeiten und Ernährung
- Hausmesse

## Freitag, 4. Juni 2010 – Programm

*Anreise/Eintragung in die Vortrags- und Workshoplisten*

09:15 – 11:00  
parallele Yogastunden

### 09:00 – 12:00 Frühstücks- und Mittagbuffet

12:30 – 13:00  
**1 Begrüßung** Sukadev Bretz (Yoga Vidya) / Claudia Bauer (yogabiz)

13:00 – 13:45  
**2 V, PI Business Yoga** – Potenziale, Ansätze, Erfahrungen, Dr. Hans Kugler (yogabiz)

13:45 – 14:00  
**3 V, PI Projekt Shanti**, Surya Thelen (Yoga Vidya)

14:15 – 15:15  
**4 V Existenzgründung**  
Business Yogalehrer/in  
(E. Suxdorf)

**5 V Positives Denken**  
und Selbstmanagement  
(Dr. V. O. Schönert)

**11 V Yogische Werte**  
für Nachhaltigkeit  
(D. Zaremba)

**15 P Yoga** für  
einen klaren Kopf

**14 P Yoga Vidya Reihe**  
in Unternehmen  
(Dr. E. P. Kaiser)

**16 P**  
Fitness Yoga

**17 P**  
Projekt Shanti  
(Shivakami Bretz)

**17 P**  
Yogatherapie und  
Yogather.-Ausbildung

**18 V, PI Yoga** – Wegbereiter eines Zeitalters der Kreativität, Sukadev Bretz (Yoga Vidya)

**Tagesausklang** mit Abendmeditation / Lichtzeremonie / Mantrasingen mit Gopi E. Bretz, Sukadev Bretz

**Abendbuffet**

20:00 – 20:45  
anschließend

1. Business Yoga Kongress – *Betriebliche Gesundheitsförderung für die Zukunft*, 4.– 6. Juni 2010

Programmübersicht

## Samstag, 5. Juni 2010 – Programm

|                      |   |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|---|
| <b>Zeit</b>          |   |   |   |   |
| 06:00 – 06:55        | 19 P Pranayama  | 20 P Rücken Yoga  | 21 P Chakra Yoga                                    |   |
| 07:00 – 07:20        | 22 P Stille Meditation  | 23 P Eigenschaftsmeditation                                 | 24 P Energie-Meditation                             |   |
| 07:20 – 07:45        | 25 P, PI Mantrasingen / Kurzvortrag / Lichtzeremonie, Sukadev Bretz   |   |   |   |
| 07:45 – 08:30        | 26 V, PI Yoga für erfolgreiche (Geschäfts-)Beziehungen, Hans-Peter Bayerl (yogabiz)   |   |   |   |
| <b>08:00 – 13:45</b> | <b>Frühstücks- und Mittagsbuffet</b>  |   |   |   |
| 08:45 – 09:45        | 27 P Business Yoga Musterstunde (Dr. H. Kugler)   | 28 P Yoga für Anti-Aging am Arbeitsplatz (Dr. P. E. Kaiser) | 29 P Soft Yoga für Einsteiger                       | 30 P Yoga im Büro und für zwischendurch (E. Schumann)     |
|                      |   |   |   | 31 P Yogastunde mit Affirmationen (F. Skrzypczak)         |
| <b>10:30 – 20:00</b> | <b>Hausmesse Gesundheits- und Dienstleistungsforum</b>  |   |   |   |
| 10:00 – 10:45        | 32 V, PI <b>Eröffnung</b> des Teils „Betriebliche Gesundheitsförderung“, Sukadev Bretz (Yoga Vidya), Vorstellung yogabiz<br><b>Grußworte:</b> Schirmherr Eimar Brok (Mitglied des Europäischen Parlaments) / Eberhardt Block (Bürgermeister Horn-Bad Meinberg)<br><b>Eröffnung Gesundheits- und Dienstleistungsforum</b> , Axel Martens (Hauptgeschäftsführer IHK Lippe, Detmold) |   |   |   |
| 10:45 – 11:30        | 33 V, PI Zukunftsweisende Leistungs- und Gesundheitsförderung, Prof. Dr. Dr. Michael Kastner (Wiss. Leiter IAPAM, Herdecke)   |   |   |   |
| 11:45 – 12:45        | 34 BT Demograph. Wandel verändert Gesellschaft (R. Loos)  | 35 WS Sehnsucht nach Work-Life-Balance (U. Gerhardt)        | 36 P/WS Leistungshoch statt Stimmungstief (S. Koch) | 37 WS Erfolgskontrolle im BusinessYoga (P. M. Aisenpreis) |
| 12:45 – 13:45        | <i>Meditativer Spaziergang</i>  |   |   |   |
| <b>Infostände</b>    | Business Yogalehrer Ausbildung  | Kursleiter-Ausbildungen                                     | Yogatherapie und Yogather.-Ausbildung               | Projekt Shanti  |
| 12:50 – 13:45        |   |   | Yoga Vidya Berufsverbände                           | Yogalehrer Ausbildung und Weiterbildung                   |

|                      |  |  |  |   |   |  |
|----------------------|--|--|--|---|---|--|
| 13:45 – 14:30        | <b>40 PI, V</b> Psychische Gesundheit und Qualität der Arbeit, Dr. Karl Kuhn (Wiss. Dir. BA für Arbeitsschutz, Dortmund) |  |  |   |   | <b>46 V</b> Ayurvedische Ernährung (L. Wittig) |
| 14:45 – 15:45        | <b>41 V</b> Vom Stress-zum Gesundheitszustand (J. Blume)   | <b>42 BT</b> Business und Yoga-Spannungsfeld (U. Gerhardt) | <b>43 V/WS</b> Yoga und Vedanta für Manager/innen (Dr. K. G. Becker) | <b>44 P/WS</b> Meditation für Teamspirit (S. Langer)      | <b>45 P/WS</b> Yoga Nidra (S. Thelen)                   |  |
| 16:00 – 17:00        | <b>47 V</b> Psychotherapie i.d. betr. Gesundheitsförderung (Dr. F. Rottmann)   | <b>48 WS</b> Salutogene Kommunikation (T. D. Petzold)      | <b>49 V</b> Yogische Unternehmensführung (Dr. V. O. Schönert)        | <b>50 P/WS</b> Energiemanagement                          | <b>51 WS</b> Selbstmassage zur Entspannung (L. Wittig)  |  |
| 17:15 – 18:30        | <b>52 P</b> Yoga bei Burnout (D. Zarembo)  | <b>53 P</b> Yoga für innere Ausgeglichenheit               | <b>54 P</b> Yoga mit Mantra-musik (Mittelstufe) (G. E. u. A. Bretz)  | <b>55 P</b> Business Yoga für Schultern/Nacken (C. Bauer) | <b>56 P</b> Yoga für Durchsetzungskraft (F. Skrzypczak) |  |
| <b>18:30 – 19:45</b> | <b>Infostände</b> (s.o., 12:50 – 13:45 Uhr)  |  |  |   |   |  |
| 19:15 – 19:45        | <b>57</b> Yoga Dance Performance, Lalita Furrer  |  |  |   |   |  |
| <b>17:00 – 20:00</b> | <b>Abendbuffet</b>   |  |  |   |   |  |
| 19:45 – 20:30        | <b>58 V</b> Yoga als Teil einer ganzheitlichen Unternehmenskultur, Andrea Stellwag (ConSol)                              |  |  |   |   |  |
| 20:30 – 21:30        | <b>49</b> Podiumsdiskussion Bretz Brothers: 2 Brüder – 2 Welten; Moderation: Sabine Bach                                 |  |  |   |   |  |
| anschließend         | <b>Tagesausklang</b> mit Abendmeditation und Mantrasingen  |  |  |   |   |  |



### Farbmarkierungen nach Thema:

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Yoga-Gesundheitsmanagement
- Yogapraxis und Verwandtes
- Essenszeiten und Ernährung
- Hausmesse

**LEGENDE:** Veranstaltungskürzel: **PI** = Plenumsveranstaltung, **V** = Vortrag, **P** = Praxis-Kostprobe, **WS** = Workshop, **BT** = Business-Talk  
 Fortlaufende Nummern **1-78**: siehe ausführliche Beschreibungen im Textteil des Programms

## Sonntag 6. Juni 2010 – Programm

|                                    |  |  |  |   |
|------------------------------------|--|--|--|---|
| <b>Zeit</b>                        |  |  |  |   |
| 06:00 – 06:55                      | <b>60 P</b> Pranayama  | <b>61 P</b> Mozart Yoga, Dr. H. Kugler                 | <b>62 P</b> Yoga für selbstbewußtes Auftreten                  |   |
| 07:00 – 07:20                      | <b>63 P</b> Geführte Meditation  | <b>64 P</b> Stille Meditation                          |  |   |
| 07:20 – 07:45                      | <b>65 P, PI</b> Mantrasingen, Vortrag, Lichtzeremonie, Sukadev Bretz   |  |  |   |
| 07:45 – 08:30                      | <b>66 V, PI</b> Lebendige Werte als Entscheidungsgrundlage in christlicher Tradition, Marcus Lübbering (Academie Kloster Eberbach) |  |  |   |
| <b>08:00 – 12:45</b>               | <b>Frühstücks- und Mittagsbuffet</b>   |  |  |   |
| 08:45 – 09:45                      | <b>67 V</b> Der/die Yoga-<br>lehrer/in als Präven-<br>tologe/in<br>(Dr. E. Huber)  | <b>68 BT</b><br>Ethik im Geldgeschäft<br>(A. Neukirch) | <b>69 P/WS</b><br>Energietraining<br>(C. Kaspar)               | <b>70 V/WS</b> Persönlich-<br>keitsentwicklung mit<br>dem Enneagramm<br>(F. Skrzypczak) |
| <b>10:30 – 15:00</b>               | <b>Hausmesse Gesundheits- und Dienstleistungsforum</b>   |  |  |   |
| 10:15 – 11:15                      | <b>72 P</b> Yoga für psy-<br>chosoziale Gesund-<br>heit (H.-P. Bayerl)   | <b>73 P</b><br>Business Yoga Flow<br>(C. Bauer)        | <b>74 P</b> Yoga im Büro<br>und zwischendurch<br>(E. Schumann) | <b>75 P</b><br>Rückengerechtes<br>Yoga  |
| <b>Infostände</b><br>11:45 – 12:45 | Business Yogalehrer<br>Ausbildung  | Kursleiter-<br>Ausbildungen                            | Yogatherapie und<br>Yogather.-Ausbildung                       | Projekt Shanti<br>Yoga Vidya<br>Berufsverbände  |
| 12:45 – 13:30                      | <b>77 V, PI</b> Gesundheit und gesellschaftliche Entwicklung, Dr. med. Ellis Huber   |  |  |   |
| bis ca. 14:00                      | <b>78 Abschlussworte</b> Sukadev Bretz (Yoga Vidya), Dr. Purnima E. Kaiser (yogabiz)   |  |  |   |
| 15:00                              | Kongress-Ende  |  |  |   |

Sonntag, 6. Juni 2010

6.00–6.50 **Morgenprogramm**

60 P *Pranayama* – Atemübungen für Fortgeschrittene

61 P *Morgenyoga: Mozart-Yoga* – einfach und wirkungsvoll  
Unkompliziertes Yogaprogramm mit Übungen der Bihar School of Yoga. Diese einfache, aber effektvolle Yoga-  
stunde eignet sich sowohl für Untrainierte als auch für  
Yogaerfahrene aller Altersgruppen (Dr. Hans Kugler)



62 P *Yoga für selbstbewusstes Auftreten*  
(Shankari Kittner)

7.00–7.20 **Geführte und stille Meditation**

63/64 P

7.20–7.45 **Mantrasingen, Vortrag, Arati (Lichterzeremonie)**  
(Sukadev Bretz)

65 P, PI

7.45–8.30 **Lebendige Werte als Entscheidungsgrundlage**

66 V, PI  
Meditation führt zur Ruhe, aber auch zu Offenheit gegen-  
über der Wirklichkeit des Lebens. Das ist auch eine  
christliche Botschaft. Abgeleitet aus biblischen Texten  
wird dargelegt, welche Bedeutung Versenkung und Stille  
für das praktische Leben haben. Am Ende steht eine  
Einladung zu einer persönlichen Stille-Erfahrung.  
(Marcus Lübbering)



8.00–12.45 **Vegetarisches Frühstücks- und Mittagsbuffet**

# Massage-Oase

„die Seele baumeln lassen“

Wohltuende Anti-Stress-Massagen in den Pausen  
zwischen: *Rücken-/Nackentmassagen*  
gegen Verspannungen im Schulter-/Nackensbereich.  
*Hand-, Fuß- und Bauchmassage,*  
*Kopf-Gesichts-Massage*

20 Min. 15 €

Siehe Einschreibelisten vor Ort.



## 8.45-9.45 parallele Veranstaltungen

67 V



**Der Yogalehrer/die Yogalehrerin als Präventologe/in – ein Beruf mit Perspektiven.** Ein neues Berufsbild für ein neues Denken im Gesundheitswesen: Die Präventologie vermittelt eine umfassende Lehre der Gesundheitsförderung. PräventologInnen übersetzen dies in eine praktische Dienstleistung. Sie bilden Fähigkeiten aus, mit denen Menschen ihr Leben gesund und munter meistern können. (Dr. med. Ellis Huber)

68 BT

**Business Talk zur Ethik im Geldgeschäft**  
(Andreas Neukirch)

69 P/WS

**Energietraining.** Einfache Energietechniken, um den Anforderungen in Beruf und Familie gerecht zu werden. Übungen, um im Alltag zwischendurch aufzutanken. Praktische Übungen: einfache Atemübungen, Energie-Visualisierungen und -affirmationen, Anleitung einer Energiemeditation, Aufladeübung. (Chitra Kaspar)

70 V/WS

**Persönlichkeitsentwicklung mit dem Enneagramm**  
Die 9 Persönlichkeitstypen des spirituellen Enneagramms nach Riso werden vorgestellt. Daraus lassen sich auf den eigenen Persönlichkeitstyp abgestimmte Tipps und Werkzeuge ableiten, z.B. für eine Stärken- und Schwächenanalyse und gezieltes Arbeiten mit diesen Erkenntnissen zur Zielerreichung und Persönlichkeitsentwicklung. (Frank Skrzypczak)

71 V

**Gestaltung eines harmonischen Arbeitsumfeldes unter ayurvedischen Aspekten** (Shanti Wade)



## 10.15–11.30 **parallele Veranstaltungen und Yogastunden**

72 P



**Yoga für psychosoziale Gesundheit.** Gesundheit umfasst neben dem körperlichen und geistigen auch das soziale Wohlbefinden. Diese Yogastunde integriert zwischen-menschliche Aspekte wie Beziehung und Partnerschaft. Im Fokus stehen unter anderem die Fähigkeiten, sich zu verbinden, Nähe zuzulassen und Menschen neu zu sehen. (Hans-Peter Bayerl)

73 P

**Business Yoga Flow.** Ein dynamisches, fließendes und kraftvolles Business Yoga-Workout, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und mit lebendiger Energie versorgt. Besonders für gestresste Menschen geeignet! (Claudia Bauer)

74 P

**Yoga im Büro und zwischendurch**  
(Edith Schumann)

75 P

**Rückengerechtes Yoga**

76 WS



**Taijiquan im Management.** Im Körper gespeichertes Wissen ist auch in Stress- und Krisensituationen abrufbar. Taijiquan-Prinzipien eignen sich deshalb insbesondere für das Wirtschaftsleben. Regelmäßiges Praktizieren modifiziert die eigenen Denk- und Handlungsmuster im Sinne einer achtsamen und verantwortungsbewussten Nachhaltigkeit. (Bernd Hildebrandt, Dr. Peter Wolfrum)

## 12.50–13.45 **Info-Stände**

Business Yogalehrer Ausbildung (yogabiz) - Yoga Vidya Berufsverbände - Yogatherapie - Projekt Shanti - Yogalehrer-Ausbildung - Kursleiter-Ausbildungen

## 12.45–13.30 **Vortrag: Gesundheit und gesellschaftliche Entwicklung**

77 V, PI

Gesundheit entwickelt sich zum Maßstab für den sozialen Fortschritt. Für eine wirtschaftlich erfolgreiche und sozial attraktive Gesellschaft wird das Gesundheitssystem immer wichtiger. Wie können wir das soziale Bindegewebe ebenso pflegen wie das individuelle Wohl? (Dr. med. Ellis Huber)

78 V

**Abschlussworte**  
(Sukadev Bretz und Dr. Purnima Elisabeth Kaiser)

## Programm nach Themenschwerpunkten

*Die folgende Übersicht ordnet die Kongress-Veranstaltungen in Themengruppen ein. Sie ermöglicht so das schnelle Auffinden von Beiträgen für bestimmte Interessengebiete.*

### Plenumsbeiträge zu Perspektiven auf Yoga

- 02 Business Yoga – Potenziale, Ansätze, Erfahrungen (Fr 13:00)
- 18 Yoga – Wegbereiter eines Zeitalters der Kreativität (Fr 20:00)
- 26 Yoga für erfolgreiche Geschäftsbeziehungen (Sa 7:45)
- 33 Zukunftsweisende Leistungs- und Gesundheitsförderung – Stellenwert und Möglichkeiten des Yoga (Sa 10:45)
- 40 Psychische Gesundheit und Qualität der Arbeit (Sa 13:45)
- 58 Yoga als Teil einer ganzheitlichen Unternehmenskultur (Sa 19:45)
- 59 Zwei Brüder in Business und Yoga – zwei Welten? (Sa 20:30)
- 66 Lebendige Werte als Entscheidungsgrundlage (So 7:45)
- 77 Gesundheit und gesellschaftliche Entwicklung (So 12:45)

### Business Talks und Vorträge zu ökonomischen und gesellschaftlichen Aspekten

- 11 Yogische Werte für Nachhaltigkeit und Ökologie (Fr 15:30)
- 34 Der demografische Wandel verändert die Gesellschaft (Sa 11:45)
- 42 Business und Yoga – zwei Seelen in meiner Brust (Sa 14:45)
- 43 Yoga und Vedanta für ManagerInnen (Sa 14:45)
- 49 Yogische Unternehmensführung (Sa 16:00)
- 68 Ethik im Geldgeschäft (So 8:45)

### Impulsworkshops und –Vorträge zu Yoga und Selbstmanagement

- 05 Positives Denken und systemisches Selbstmanagement (Fr 14:15)
- 06 Yoga bei psychischen Problemen und für mehr Energie und Tatkraft (Fr 14:15)
- 10 Yoga als Hilfe für Mobbing-Opfer (Fr 15:30)
- 13 *Work-Life-Tree* – ein ganzheitliches Modell zum Selbstmanagement (Fr 15:30)
- 35 Sehnsucht nach Work-Life-Balance (Sa 11:45)
- 36 Leistungshoch statt Stimmungstief – Entspannungstechniken (Sa 11:45)
- 37 Yoga-Atmen am PC – Erfolgskontrolle im Business Yoga (Sa 11:45)
- 38 Ansätze der ganzheitlichen Yogatherapie (Sa 11:45)
- 39 Yoga bei Burnout (Sa 11:45)
- 41 Vom Stress zum Gesundheits- und Leistungszustand (Sa 14:45)
- 47 Ansätze der Psychotherapie in der betrieblichen Gesundheitsförderung (Sa 16:00)
- 50 Effektives Energiemanagement in Beruf und Alltag (Sa 16:00)
- 69 Energietraining – einfache Energietechniken (So 8:45)
- 70 Persönlichkeitsentwicklung mit dem Enneagramm (So 8:45)
- 72 Yoga für psychosoziale Gesundheit (So 10:15)
- 76 Taijiquan im Management (So 10:15)

## Yoga - Praxiskostproben

- 07 Yogapraxis für Ausdauer, Willenskraft und Konzentration (Fr 15:15)
- 15 Yoga für einen klaren Kopf (Fr 16:45)
- 16 Fitness-Yoga für Kondition, Kraft und Flexibilität (Fr 16:45)
- 17 Asanas zur Selbstreflexion (Fr 16:45)
- 20 Rückengerechtes Yoga (Sa 6:00)
- 21 Yoga mit Chakrakonzentration für mehr Energie und Potenzialentfaltung (Sa 6:00)
- 28 Yoga für Anti-Aging am Arbeitsplatz (Sa 8:45)
- 29 Soft-Yoga für Einsteiger (Sa 8:45)
- 30 Yoga im Büro für zwischendurch (Sa 8:45)
- 31 Yoga mit Affirmationen für Erfolg und Persönlichkeitsverwirklichung (Sa 8:45)
- 45 Yoga Nidra Tiefenentspannung (Sa 14:45)
- 52 Yoga gegen Burnout (Sa 17:15)
- 53 Yoga für innere Ausgeglichenheit, Regeneration und geistige Klarheit (Sa 17:15)
- 54 Yoga mit Mantramusik für ein tiefes Eintauchen (Sa 17:15)
- 55 Business Yoga für Schultern und Nacken (Sa 17:15)
- 56 Yoga für mehr Durchsetzungskraft (Sa 17:15)
- 61 „Mozart-Yoga“ – einfach und doch wirkungsvoll (So 6:00)
- 62 Yoga für selbstbewusstes Auftreten (So 6:00)
- 73 Business-Yoga-Flow – Yoga-Workout für Gestresste (So 10:15)
- 74 Yoga im Büro und zwischendurch (So 10:15)
- 75 Rückengerechtes Yoga (So 10:15)

## Meditation - Praxiskostproben

- 22 Stille Meditation (Sa 7:00)
- 23 Eigenschaftsmeditation (Sa 7:00)
- 24 Energiemeditation (Sa 7:00)
- 44 Meditationen für Kreativität und Teamspirit (Sa 14:40)
- 63 Geführte und stille Meditation (So 7:00)



## Weitere Gesundheitsangebote

- 09 Yogisch-vegetarischer Kochworkshop (Fr 14:15)
- 46 Ayurvedische Ernährung für mehr Leistungsfähigkeit im (Arbeits-) Alltag (Sa 14:45)
- 51 Einfache Selbstmassage zur Entspannung zwischendurch (Sa 16:00)
- 71 Gestaltung eines harmonischen Arbeitsumfeldes unter ayurvedischen Gesichtspunkten (So 8:45)
  - Hausmesse zu komplementären Gesundheitsangeboten
  - Massage-Oase

## Impulse für Yogalehrer

- 04 Existenzgründung für Business Yoga Lehrer (Fr 14:15)
- 08 Anpassung des Yogaunterrichts an Bedürfnisse der Zielgruppe (Fr 14:15)
- 12 Vermarktung von Business Yoga in Unternehmen (Fr 15:30)
- 14 Anpassung der Yoga-Vidya-Grundreihe an Unternehmen (Fr 16:45)
- 27 Business-Yoga-Musterstunde (Sa 8:45)
- 48 Salutogene Kommunikation für mehr Kreativität und Gesundheit (Sa 16:00)
- 67 Yogalehrer als Präventologen der Zukunft (So 8:45)
  - Infostände

## Zusätzliche Angebote

Wer mehr indische Ashram-Aatmosphäre schnuppern will, kann auch mal zu den täglich stattfindenden spirituellen Programmen im Yogaseminarhaus/Yoga Vidya Ashram in der Chakra-Pyramide reinschauen:

5.00 Homa – indisches Feuerritual (Homa-Raum/Yajna Shala)

6.00 Pranayama

18.20 Puja – indisches Verehrungsritual (Krishna Raum)

19.25 Stotrasingen – Rezitation machtvoller Mantras aus den Veden (Homa-Raum/Yajna Shala)

19.00–20.00 Om Namo Narayana – Mantrasingen für den Weltfrieden (Sivananda Saal)

Fr. 19.00 und Sa. 12.30 Uhr Führung durch die Ayurveda Oase, Beratung über Anwendungen und Wellnesspakete.

Wer das Yogaseminarhaus noch nicht kennt: Hausführungen in der Chakra-Pyramide am Freitag und Samstag siehe Aushang an der Rezeption.



**Sukadev Bretz** – Gründer und Leiter von Yoga Vidya e.V., Yoga- und Meditationslehrer. Als Yoga-Acharya mit 28-jähriger Unterrichtserfahrung lehrt er den ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda sehr lebensnah. Er verbindet Weisheit mit Humor und ist Autor mehrerer Bücher.

*Referenten in alphabetischer Reihenfolge nach Nachnamen:*



**Punito Michael Aisenpreis** – Körper- und Psychotherapeut, leitet eine eigene Weiterbildungsakademie für medizinische Berufe und Führungskräfte. Der Stressreduktions-Coach, Kampfkunst- und Meditationslehrer entwickelt individuelle, HRV-basierte Stressreduktionskonzepte und Therapieansätze.



**Sabine Bach** – Seit 20 Jahren als Schauspielerin in Film und TV tätig. In Paris besuchte sie drei Jahre lang die Schauspielschule Jacques Lecoq. Als Coach, Feldenkrais- und Yogalehrerin verfügt sie außerdem über vielfältige Projekt- und Seminarerfahrungen im Bereich Gesundheitsförderung.



**Claudia Bauer** – Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin (BYV) und Mitinitiatorin von yogabiz. Sie besitzt umfangreiche Berufserfahrung in der Erwachsenen- und Bewegungspädagogik. Seit 2004 unterrichtet sie Business Yoga in Form von Kursen, Tagungsbegleitung und Coaching.



**Hans-Peter Bayerl** – Kommunikationsberater, Journalist, Yogalehrer (BYV) und Mitinitiator von yogabiz - Yoga Business Partner. Seit 1998 praktiziert er Yoga, seit 2003 unterrichtet er Business Yoga in Münchener Unternehmen. Weitere Schwerpunkte: psychosoziale Aspekte des Yoga und Coaching.



**Dr. Gudakesha Kurt Becker** – Integrativer Yoga Psychologischer Berater (BYVG), Yogalehrer (BYV). Selbstständiger Unternehmensberater für Organisation und Informationstechnik im Gesundheitswesen. Verbindet in seiner Arbeit das westliche Hochschulwissen mit dem uralten Erfahrungsschatz des Yoga. Mitbegründer des Yoga Vidya Centers Aachen.



**Jörg Blume** – leitet seit 10 Jahren ein Unternehmen für Management-Entwicklung und Prozessbegleitung. 2007 gründete der führungserfahrene Diplom-Kaufmann gemeinsam mit Ärzten die Syntony GmbH, um Führungskräfte und Leistungsträger bei der Förderung ihrer Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu unterstützen.



**Dr. Hartmut Bretz (Atmaram)** – geschäftsführender Gesellschafter der Bretz Wohnräume GmbH. Der promovierte Diplom-Kaufmann ist Yoga- und Meditationslehrer. Durch seine Yogapraxis hält er eine stark ausgeprägte Wirbelsäulenverkrümmung weitgehend schmerzfrei. 2001 gründete er das Yoga Vidya Center in Mainz.



**Erika (Gopi) Bretz** – Entdeckte 1990 die uralte Tradition des Yoga und die indische Mantra-Musik. Das Singen versteht sie als Berufung. Gopiji unterrichtet seit über zwölf Jahren Yoga und bildete neun Jahre lang Yogalehrer aus. Sie baute das Mainzer Yoga Vidya Zentrum mit auf und hat mehrere CDs besungen.



**Shivakami Bretz** – Yoga Ausbildungsleiterin seit 1993, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Sie war lange Jahre im sozialen Bereich tätig, entdeckte dort ihre Freude, Menschen in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung zu unterstützen.



**Lalita Furrer-Hübner** – Ballettlehrerin und -tänzerin. 1992 wurde sie in den Sivananda Yogazentren zur Yogalehrerin ausgebildet und unterrichtet viel an Aus- und Weiterbildung.



**Ute Gerhardt** – Direktor Human Resources Software AG und Yogalehrerin. Zudem ist sie zertifizierter systemischer Coach, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG) und Hormonyogalehrerin (Ausbildung bei Dinah Rodrigues). Einen besonderen Schwerpunkt ihrer Arbeit bildet das Business Yoga.



**Bernd Hildebrand** – Aufsichtsratsvorsitzender der LPKF Laser & Electronics AG und praktiziert seit Anfang der 90er Jahre Tai Chi. In seinem Seminarhaus Idensen gibt er Tai Chi-Seminare. Seine Erfahrungen als Geschäftsführer und Vorstandsvorsitzender veröffentlichte er in dem Buch „Mit Tai Chi an die Börse“.



**Dr. Ellis Huber** – Als Arzt in sozialer Verantwortung hat sich Dr. med. Ellis Huber seit über 30 Jahren mit den Krankheiten des Gesundheitswesens beschäftigt und dafür therapeutische Konzepte entwickelt. Seine fachlichen Schwerpunkte sind Gesundheitsförderung, Integrierte Medizin und Integrierte Versorgungskonzepte.



**Dr. Elisabeth Purnima Kaiser** – Ehemalige Bankmanagerin, yoga business partner (yogabiz) und Leiterin des Yoga Vidya-Centers München-Unterhaching (Business Yoga Kompetenzzentrum). Sie bildet YogalehrerInnen aus, unterrichtet u.a. Rückenyooga und Hormonyoga (Ausbildung durch Dinah Rodrigues).



**Chitra Kaspar** – Hauptberufliche Yogalehrerin und -ausbilderin, Magister Hispanistik, Germanistik und BWL, glückliche Mutter. Chitra besticht vor allem durch ihren klaren, präzisen und gleichzeitig liebevollen Unterrichtsstil. Yoga ist ihre Berufung und das drückt sich in ihren Stunden und in ihrer tiefen inneren Ruhe und Freude aus.



**Prof. Dr. Dr. Michael Kastner** – Wissenschaftlicher Leiter des Institutes für Arbeitspsychologie und Arbeitsmedizin (IAPAM) in Herdecke sowie wissenschaftlicher Beirat bei KastnerPartnerConsulting. Außerdem leitet er den Lehrstuhl für Organisationspsychologie an der Technischen Universität Dortmund.



**Shankari Kittner** – Erfahrene Yogalehrerin mit langjähriger Praxis. Als Yogatherapeutin vermittelt sie in Ihren Seminaren besonders den heilenden Aspekt von Yoga. Durch ihre offene und liebevolle Art schafft sie den Raum für spirituelle Erfahrungen.



**Dr. Hans Kugler** – Hat in Philosophie promoviert. Der Mitinitiator von yogabiz arbeitet seit 25 Jahren in der Erwachsenenbildung und Unternehmensberatung. Seit zehn Jahren unterrichtet er Yoga - nach einem Aufbaustudium an einer indischen Yogauniversität schwerpunktmäßig Business Yoga und Stressmanagement.



**Dr. Karl Kuhn** – M.A., leitender wissenschaftlicher Direktor der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und -medizin in Dortmund sowie Adjunct Professor an der Griffiths University in Brisbane. Dr. Kuhn ist ferner Chairman des Europäischen Netzwerkes zur Betrieblichen Gesundheitsförderung.



**Marcus Lübbering** – Vorsitzender der Akademie Kloster Eberbach und in seinem Hauptberuf Abteilungsleiter in der Hessischen Staatskanzlei. Mit Besinnung, Gebet und Meditation verdeutlicht er Menschen in verantwortlichen Positionen die praktische Bedeutung grundlegender, vor allem christlicher Werte in Beruf, Gesellschaft und Familie.



**Andreas Neukirch** – Vorstand der GLS Bank, GLS Beteiligungs AG sowie GLS Energie AG. Bankkaufmann und Diplom-Betriebswirt. Zuständig u.a. für die Mitarbeiterentwicklung und -organisation, die IT-Organisation sowie die Gesamtbanksteuerung.



**Theodor Dierk Petzold** – Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren; Europ. Cert. f. Psychotherapie ECP; Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der MHH, Vorsitzender der Akademie für patientenzentrierte Medizin e.V., Autor zahlreicher Veröffentlichungen sowie Bücher.

O. Abb.

**Dr. Frank Rottmann** – Geschäftsführender Arzt der Parkklinik Bad Meinberg i.G. im Projekt Shanti. Studierte Medizin, Sozialwissenschaften und Philosophie, später Gesundheitswissenschaften und Sozialmedizin (Public Health). Als Wissenschaftler hat er ein besonderes Interesse an der krankmachenden Wirkung der „Normalität“ und der betrieblichen Gesundheitsförderung.



**Dr. Vedamurti Schönert** – Leiter des Yoga Vidya Centers in Köln, Yoga- und Meditationslehrer, Dipl.-Kaufmann, Lehrbuchautor, langjährige Tätigkeit in der universitären Lehre und Forschung.



**Edith Schumann** – Yogalehrerin, (BYV), Psychologische Yogaberaterin, Ernährungsberaterin (GGB), in Ausbildung zur Yogatherapeutin, langjährige Unterrichtserfahrung; Massagepraktikerin; Weiterbildung zur Meditations- und Entspannungskursleiterin.



**Frank Skrzypczak** – Sehr erfahrener und beliebter Yogalehrer und Ausbilder. Seine Yogastunden zeichnen sich besonders durch seine Ruhe und Klarheit aus, in denen er mit vielen Varianten unterrichtet. Als ehemaliger Geschäftsführer gilt sein weiterer Themenschwerpunkt der Persönlichkeitsentwicklung und dem Stressmanagement.



**Andrea Stellwag** – Geschäftsführerin Finanzen beim mittelständischen IT-Unternehmen ConSol. Zuvor studierte sie an der TU München Elektro- und Informationstechnik und schloss daran das Aufbaustudium Arbeits- und Wirtschaftswissenschaften sowie eine Auslandstätigkeit in den USA an.



**Elke Suxdorf** – Unternehmensberaterin für heilende Berufe, Dipl.-Kauffrau; hat sich jahrelang mit Gesundheit und alternativen Heilmethoden beschäftigt.



**Surya Thelen** – Yogalehrerin, Dipl. Soz.-Arbeiterin, Ausbildungen in prozessorientierter Psychologie, Dipl. Social Groupwork, Heil- und Kraftlieder, Yoga Nidra Weiterbildung bei Dr. Nalini Sahay.



**Marcel Turnau** – ist seit 15 Jahren als Koch tätig. Küchenchef bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Auf dem Weg zur Bewusstwerdung ist es ihm ein Anliegen, neben politischem Engagement und dem Vermitteln von spirituellen Inhalten auch Erkenntnisse zur Ernährung weiterzugeben



**Shanti Wade** – Dipl.-Kauffrau, Yogatherapeutin, begeisterte Yogalehrerin sowie Yoga- und Ayurveda Gesundheitsberaterin.



**Lakshmana Wittig** – Yogalehrer, Ayurveda Gesundheitsberater und Leiter der Ayurveda Abteilung im Haus Yoga Vidya in Bad Meinberg.



**Dr. Peter Wolfrum** – ist in verschiedenen Positionen der chemische Industrie tätig. Daneben ist er zertifizierter Ausbilder des Taijiquan und Qigong Netzwerks Deutschlands e.V. sowie Gründungsmitglied des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan (DDQT).



**Daricha Zaremba** – Yogalehrer (BYV) Atem- und Entspannungskursleiter (BYVG), Kursleiter für fortgeschrittenes Pranayama und Kundaliniyoga. Er unterrichtet am liebsten Kundaliniyoga, fordernde Stunden und Ausbildungen.

## ⚙️ Kongressgebühr

**Übernachtung inkl. Verpflegung:** Fr.-So. MZ 159 €, DZ 187 €, EZ 215 €, einfaches EZ ohne WC/Dusche 187 €, Schlafsaal 137 €

**Zusätzliche Übernachtungen:** MZ 43 €, DZ 57 €, EZ 71 €, Schlafsaal 32 €

**Tagespreise ohne Übernachtung:** Fr. und So. je 35 €, nur Sa. 60 €  
10% Ermäßigung für BYV-, BYVG-, BYAT-Mitglieder.

Alles inkl. vegetarischer Vollwertverpflegung.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten. Für manche Workshops gibt es beschränkte Teilnehmerzahlen. Es empfiehlt sich daher frühzeitige Anreise mit Eintragung in die Workshoplisten. Anmeldung s. Rückseite. Bitte frühzeitig anmelden.

## ⚙️ Praktische Hinweise

Lockere, entspannte Atmosphäre. In legerer, bequemer Kleidung können Sie auch die Praxiskostproben ganz entspannt genießen. Die meisten Veranstaltungen besuchen Sie ohne Schuhe – daher sind eventuell warme Socken von Vorteil.

Das Seminarhaus bietet eine biologisch-vegetarische Vollwertküche und ist rauch- und alkoholfrei (Rauchen außerhalb des Geländes ist möglich).

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den

## Business Yoga Kongress in Bad Meinberg 4.-6. Juni 2010

**Bitte per Post oder Fax an:** Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg  
Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg, Fax 05234/87-1875  
Anmeldung per E-Mail: [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)

Name .....

Str., Hausnr. ....

PLZ, Ort .....

Tel. tagsüber ..... abends .....

Fax ..... E-Mail .....

Ich bin Mitglied in BYV, BYVG, BYAT (10 % Ermäßigung)

### Ich wünsche Unterbringung im:

EZ  MZ  DZ zusammen mit .....

*(wenn kein Zimmergefährte/in gefunden werden kann, gilt MZ als gebucht)*

Schlafsaal  EZ ohne Balkon, Dusche/WC

DZ ohne Balkon, Dusche/WC

Auswärts:  Hotel/Pension EZ  Hotel/Pension DZ

ohne Unterkunft

Ich nehme nur teilweise teil und zwar am .....

Ich reise schon am Donnerstag an  Ich bleibe bis Montag (Preise S. 27)

Anzahlung ..... (Minimum 25 €)

Restzahlung ..... (fällig bei Überweisung 2 Wochen, bei  
Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn)

Abbuchung von Kto.-Nr. ....

Kontoinhaber .....

BLZ .....

Kreditinstitut .....

*Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Bankein-  
zugserlaubnis. Vielen Dank!*

Überweisung auf das Konto des „Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg“,  
Konto-Nr. 2150078400, BLZ 472 601 21, Volksbank Paderborn-Höxter-  
Detmold e.G. Bitte unbedingt das Seminar und Seminardatum auf Überwei-  
sungsträger schreiben. Beleg bitte mitbringen.

.....  
Ort, Datum, Unterschrift

Rücktritt und Rückzahlung bis 2 Wochen vor Kongressbeginn 25 € Storno-  
gebühr. Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis zum Kongress-  
beginn 50% Rückerstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 2 Wochen  
vor Kongressbeginn kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis  
zum Kongressbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr.