

SARAH-
THERESA
.COM



FIRMENYOGA & MENTAL
WORKSHOPS



Mentale Gesundheit & Resilienz im Arbeitsalltag

Mit über 10 Jahren Erfahrung und mehr als 900 Ausbildungsstunden in Yoga und Achtsamkeit unterstütze ich Unternehmen dabei, die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden nachhaltig zu stärken. Ergänzend bringe ich praktische Erfahrung in Unternehmenskontexten mit und habe mein Wissen durch Studien in Sprachen sowie in Marketing & Sales an der WU Wien vertieft – inklusiven Kenntnissen zu Leadership und Führungsthemen.

Diese Kombination aus fundierter Expertise und Praxiserfahrung ermöglicht es mir, maßgeschneiderte Ansätze für Mitarbeitende und Führungskräfte zu entwickeln. In meinen Workshops erhalten Teams einfache und wirksame Werkzeuge, um im hektischen Arbeitsalltag fokussiert, gelassen und ausgeglichen zu bleiben.

Eckpfeiler der Workshops

ATEM

& KOMMUNIKATION

- Sprechsituationen positiv beeinflussen
- Atemübungen & praktische Tipps

1

BEWEGUNG IM (ARBEITS-)ALLTAG

- Übungen für Rücken, Nacken & Schultern
- Yoga für Büro & Home-office

2

ENTSPANNUNG & STRESSREGULATION

- Atemübungen, Body-Scan & Meditation
- Techniken zur Regeneration & Entspannung

3

FOKUS & SELF-LEADERSHIP

- Konzentration stärken & mentale Klarheit fördern
- Selbstführung & innere Ausrichtung

4



Formate

- Impuls-Workshop
vor Ort & Online
(60-120 Minuten)
- Yoga & Entspannung
Einheit vor Ort & Online
(60 Minuten)
- Individuelle Angebote
nach Bedarf

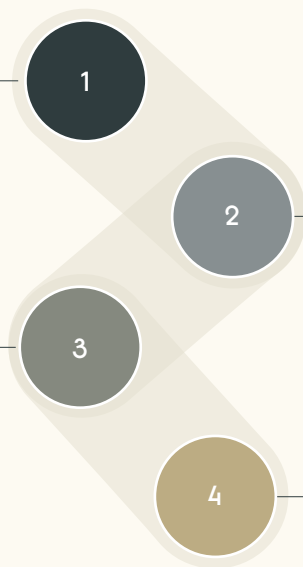
Nutzen für Unternehmen & Teams

KOMMUNIKATION VERBESSERN

Mehr Sicherheit & Kompetenz in Sprechsituationen & Vorträgen.

GESÜNDERER ARBEITSALLTAG

Bewegung, Pausen & Regeneration beugen Erschöpfung, Verspannungen & Krankheiten vor.



WENIGER STRESS - MEHR RESILIENZ

Gesunder Umgang mit Stress & Herausforderungen leichter meistern.

STÄRKERE UNTER- NEHMENSKULTUR

Achtsame Zusammenarbeit stärkt Teamgeist, Wertschätzung & Motivation.

Kontakt

Ich freue mich auf den Austausch mit Ihnen!

Lassen Sie uns in einem kurzen Gespräch klären,
wie wir die Gesundheit und Resilienz in Ihrem
Team nachhaltig stärken können.

