



DEYA

**YOGA
FOR
YOU**

ABOUT DEYA



Mein Name ist Dilara Abaci und ich bin zertifizierte Yogalehrerin mit Meditations- und Achtsamkeitspraxis. Ich praktiziere seit 8 Jahren Yoga und unterrichte derzeit in Yoga Studios, Schulen und auf Events. Mein Business Yoga Angebot richtet sich an alle Unternehmen, Institutionen und Co-Working Spaces, die moderne und mitarbeiterorientierte Strukturen in ihrer Arbeitswelt etablieren wollen.

Nach Abschluss meines Studiums durfte ich fünf Jahre lang wertvolle Berufserfahrungen in den verschiedenen Bereichen der Wirtschaft sammeln. Von großen Energiekonzernen hin zu aufstrebenden Start-Ups in Berlin, habe ich Einblicke in vielfältige Unternehmenskulturen gewonnen. Dabei wurde mir eine Sache immer wieder klar - wie wichtig ein körperlicher und mentaler Ausgleich neben der Arbeit für die eigene Gesundheit und die Produktivität ist.

Business Yoga bietet eine wertvolle Ressource, das Wohlbefinden der Mitarbeiter*Innen zu fördern und dabei nachhaltiges Wachstum zu ermöglichen.



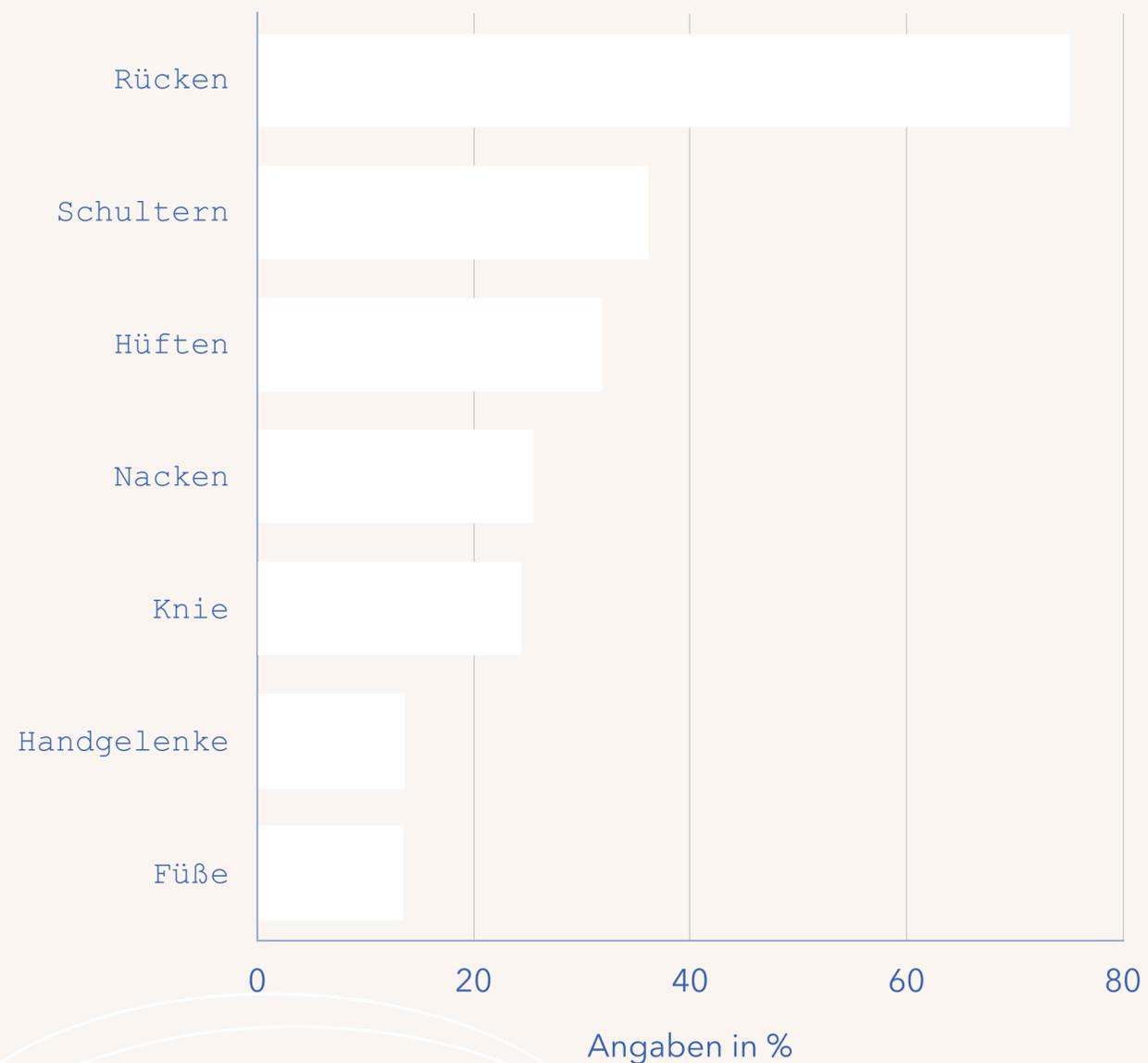
WHY BUSINESS YOGA

Unsere Arbeit wird schneller, größer und produktiver. Wir halten Schritt, indem wir uns mit dem Fortschritt weiterentwickeln und mehr Verantwortung übernehmen. Dabei ist Stress zu einem allgegenwärtigen Faktor im Arbeitsalltag geworden. Wenn Stress jedoch in Überforderung umschlägt, kann selbst der vermeintliche Traumjob zur Belastung werden. Es folgen Konzentrationsprobleme, Erschöpfung, Burnout und chronische Schmerzen.

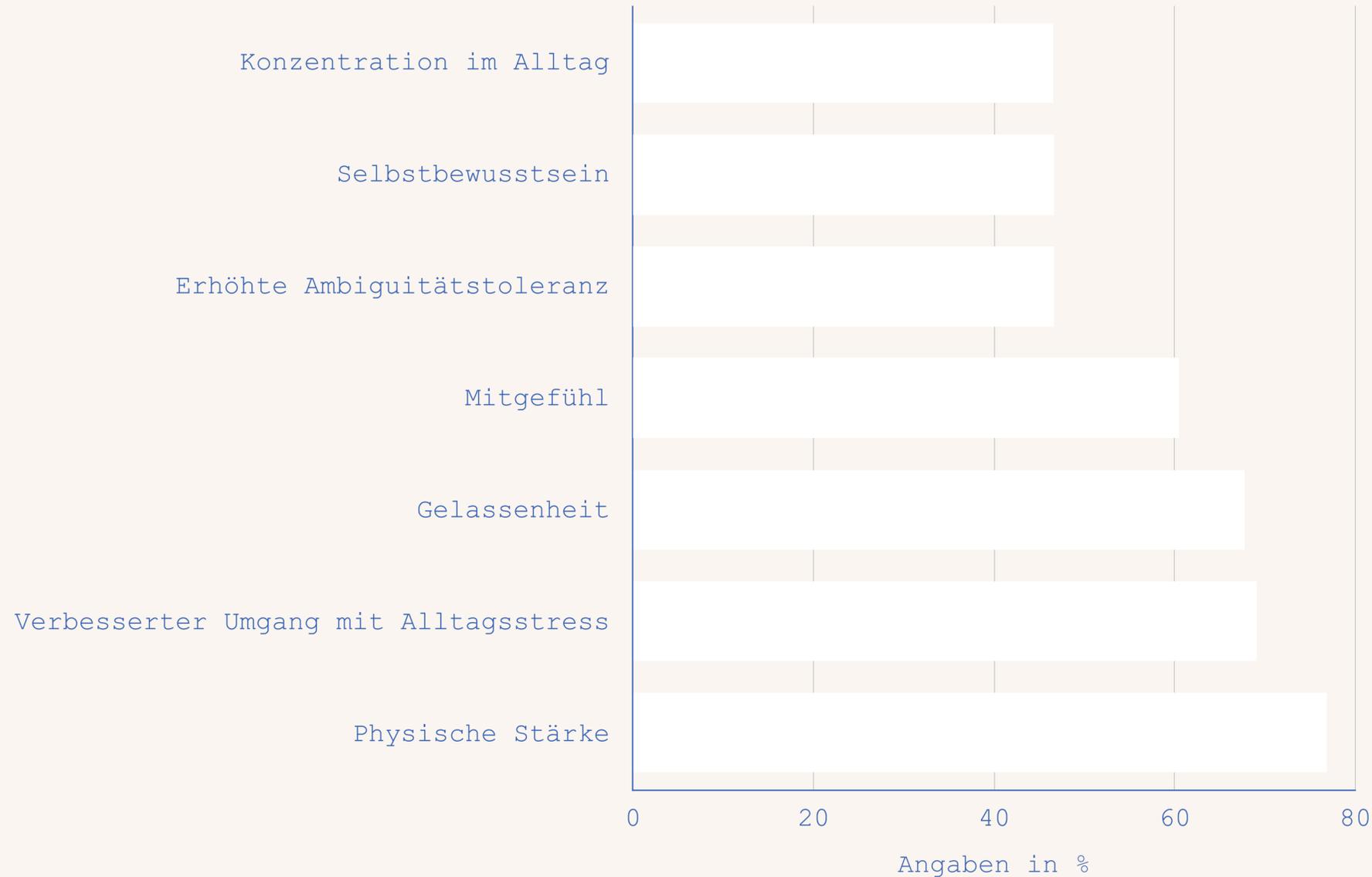
Neben den Karrieremöglichkeiten sollten Mitarbeiter*Innen auch Optionen zur persönlichen Weiterentwicklung aufgezeigt werden, die für eine gesunde Work Life Balance sorgen. Genau hier setzt Business Yoga an und schafft einen Ausgleich dort, wo er am dringendsten benötigt wird - direkt vor Ort und inmitten des Arbeitsgeschehens. Das Angebot von Sport-/ und Entspannungsprogrammen auf der Arbeit fördert eine positive Unternehmenskultur, in der die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter*Innen an erster Stelle steht.*

**Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements wird Yoga in Unternehmen pro Mitarbeiter*In und Jahr mit 500 Euro (§ 3 Nr. 34 EStG) gefördert. Die Ausgaben dafür können als steuerfreier Betrag angerechnet werden.*

In folgenden Körperregionen wurden Schmerzen durch eine Yogapraxis gemildert



Wirkungen einer regelmäßigen Yogapraxis



STUDIES

*Alle dargestellten Daten stammen von den Studienergebnissen des YogAnatomy Research Project aus dem Jahr 2017. Dazu wurden 2076 Probanden und Probandinnen befragt.

DEYA

EASY TO START

1. Individualisierte Yoga Kurse

Es wird gemeinsam ein individuelles Angebot für die Bedürfnisse, Wünsche & Ziele der Mitarbeiter*Innen aufgestellt. Dabei werden sowohl Erfahrungsstand als auch eventuelle körperliche Einschränkungen mit berücksichtigt.

2. Örtliche Flexibilität

Das Yoga Angebot findet direkt vor Ort in euren Räumlichkeiten statt. Zeit und Kosten für die Anreise zum Yoga Studio werden gespart. Die Kurse können in Besprechungsräumen, Fitnessbereichen oder anderen geeigneten Räumen stattfinden.

3. Zeitliche Flexibilität

Die Yogaeinheiten finden an euren Wunschterminen statt. Die Regelmäßigkeit der Kurse kann von festen Tagen hin zu flexiblen Einheiten variieren. Ob frühmorgens vor Arbeitsbeginn, während der Mittagspause oder nach Feierabend - wir finden die optimale Zeit, um Yoga in euren Alltag zu integrieren.

4. Professionelle Anleitung

Als zertifizierte Yogalehrerin verfüge ich über umfangreiche Erfahrungen in verschiedenen Yogastilen und -techniken. Die Teilnehmer*Innen werden professionell angeleitet und assistiert, um eine sichere und stärkende Praxis zu lernen.

Business Yoga

Von Power yoga, über restoratives Yoga hin zu Vinyasa Yoga wählen wir gemeinsam die Praxis, die euch dabei hilft eure Work Life Balance zu unterstützen.

Meditation & Mindfulness

Wir wollen gemeinsam einen Safe Space für alle Mitarbeiter*Innen schaffen, in dem sie lernen, reflektieren und wachsen können. Dabei verwenden wir verschiedene Entspannungstechniken und Atemübungen, die uns neuen Headspace schaffen. Die Effekte zeigen sich unter anderem in einer Reduktion des Stressempfindens und einer leichteren Priorisierung im (Business) Alltag.

Team Events

Team Events wie z.B. Yoga & Brunch stärken die Beziehung & Kommunikation innerhalb des Teams. Ein ganzheitlicher Ansatz ermöglicht es Mitarbeiter*Innen, sich umsorgt und inspiriert zu fühlen und sich stärker mit den Werten und der Mission des Unternehmens zu verbinden. Die Länge & der Umfang des Events können flexibel gestaltet werden.

Workshops

Regelmäßige Workshops verbessern die Arbeitsplatzkultur zur Steigerung der Zufriedenheit der Mitarbeiter*Innen. Ein positives Arbeitsumfeld stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und bindet Mitarbeiter*Innen nachhaltig an das Unternehmen.

WHAT WE DO

BENEFITS

FOR YOU

Verbesserte Konzentration und Aufmerksamkeit durch Stärkung des respiratorischen Systems

Stressabbau durch die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems - Angstzustände & Burnout-Risiken können reduziert werden

Zugang zu unterschiedlichen Intelligenztypen

Unterstützung der sensorischen Entwicklung

FOR YOUR BODY

Fördern des Gleichgewichtssinns & der Koordination

Stärkung der Muskulatur & der Flexibilität

Verbessertes Verdauungssystem & Blutzirkulation

Verbesserte Schlafhygiene

Achtsamkeit für Bedürfnisse des Körpers

Unterstützung des endokrinen Systems für einen ausgewogenen Hormonhaushalt

FOR YOUR TEAM

Fördern des Teamgeistes & der sozialen Interaktion

Aufbau emotionaler Intelligenz

Stärkung der Beziehung und Kommunikation untereinander

Schaffen von starken, inspirierenden und achtsamen Communities

LET'S WORK TOGETHER

Habt ihr noch Fragen oder möchtet
ihr ein erstes Beratungsgespräch?

Let's get in touch!

W E B S I T E [Deya.yoga](https://deya.yoga)

E M A I L deya.yoga@gmail.com

M O B I L 0176/3131 2444

