

# Business Yoga

Selbstmanagement  
in der Praxis

# Selbstmanagement

## Gleichgewicht von Geist und Körper

Selbstwahrnehmung

Achtsamkeit

Selbstvertrauen kultivieren

Energievoll agieren

# Achtsamkeit

Achtsam sein heisst

bewusst, wach, offen, verantwortlich und präsent im Augenblick  
konzentriert und ganzheitlich wahrnehmend  
sich einer Sache zuwenden

# Selbstwahrnehmung als Grundlage der Handlungskompetenz

Auf die Signale des Körpers hören:  
Non-visuelle Informationsbeschaffung

Wertungsfreies Selbstbild

Selbstaktivierung

# In der Praxis - Training

Selbstwahrnehmung

Entspannung

Einheit von Geist und Körper

Achtsamkeit

Regeneration

Selbstaktivierung