

Gesund und fit am Arbeitsplatz

Daniela Ranacher ist eine von zwei Iyengar Yoga-Lehrerinnen in Vorarlberg – die einzige Art, die wissenschaftlich erwiesen gesundheitsfördernd ist. In der Firma Zumtobel gibt sie regelmäßig Kurse. Vom Management bis zur Produktion schwärmen die Teilnehmer über das gesteigerte Wohlbefinden.

Es tut meinem Körper und der Seele so gut.“ „Meine schmerzenden Verspannungen im Nacken und Rücken sind selten geworden.“ „Ich habe – seitdem ich die Kurse besuche – keine einzige Migräne-Attacke mehr gehabt“ – das ist nur ein Auszug der Reaktionen auf Daniela Ranachers Iyengar-Yoga-Kurse. Die frühere Kunstturnerin kämpfte selbst mit den Spätfolgen des Profisports und mit innerer Unruhe. Das brachte sie zu ihrem neuen Hobby. Iyengar, der Erfinder der Methode, zählt zu den Großmeistern des Yogas. Der Inder entwickelte seine Yoga-Lehre 80 Jahre lang. Die Ausbildung gehört zu den intensivsten weltweit. Nach 3500 Stunden Eigenpraxis und Theorie gehört Daniela Ranacher heute zu den zertifizierten Lehrerinnen, die sich fortlaufend weiterbilden müssen, um dem Qualitätsstandard im Unterricht halten zu können. Aber was unterscheidet diese Yoga-Art von anderen? Präzision, perfekte Ausrichtung, das lange Halten der Positionen und die strikte Reihenfolge der Übungen. Dass Iyengar-Yoga heilen kann, wurde sogar wissenschaftlich nachgewiesen. Die 50-Jähri-

ge Lustenauerin profitierte sehr von ihrer Ausbildung, obwohl sie mental und auch körperlich mit täglichen drei Stunden Training an ihre Grenzen kam. Heute freut sie sich umso mehr über die Erfolge ihrer Schüler. „Wenn Yoga richtig ausgeführt wird, kann es besser als herkömmlicher Sport sein“, ist sie überzeugt. Migräne, Verspannungen und andere typische Schreibtischkrankheiten werden so gelindert. Darum bieten immer mehr Firmen Kurse für ihre Mitarbeiter. „Der Druck und Stress ist hoch, sogar junge Menschen leiden schon an psychischen Problemen, und die Arbeitsdauer steigt stetig – daher wird die Gesundheitsförderung in Betrieben immer wichtiger.“ Große Unternehmen wie Zumtobel haben gar einen eigenen Gesundheitsmanager. „Eine Apfelaktion reicht nicht. Es werden Projekte gestartet, die die Ernährung, Bewegung und Regeneration der Mitarbeiter verbessern sollen.“ Auch für das Betriebsklima können Investitionen in Körper und Geist Wunder wirken: „In der Gruppe stehen vom Arbeiter bis zum Chef alle schwitzend auf der Matte, da ist jeder gleich!“ SN



„Mit Iyengar Yoga kann man einem Burn-out entgegenwirken. Der Geist wird ruhiger, man wird aufnahmefähiger und konzentrierter.“

Daniela Ranacher



Die Firma Zumtobel bietet ihren Mitarbeitern Iyengar Yoga-Kurse an. Die Schüler berichten von der Minderung persönlicher Beschwerden und einer Steigerung der Arbeitsleistung.

Foto: Mario Wintsching

Betriebliche Gesundheitsförderung

Immer mehr Unternehmen in Vorarlberg verfolgen mit der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) eine moderne Unternehmensstrategie. Ziel ist es, Erkrankungen am Arbeitsplatz vorzubeugen und Gesundheitspotenziale zu stärken. Dies erhöht das Wohlbefinden der Mitarbeiter, wovon das Unternehmen nachhaltig profitiert. Der fonds gesunde betriebe vorarlberg wurde im Jahr 2015 von der Vorarlberger Landesregierung und der Vorarlberger Gebietskrankenkasse gegründet und bietet Betrieben mit Standort in Vorarlberg fachliche und finanzielle Unterstützung bei der Umsetzung von Projekten. Große Unternehmen wie beispielsweise Zumtobel oder Haberkorn investieren aktiv in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. „Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine win-win-Situation für alle Beteiligten. Mehr Gesundheit bedeutet mehr Lebensqualität“, so Christian Bernhard, Landesrat für Gesundheit.

ANZEIGE

WEIHNACHTSFEIER AM KAISERSTRAND



Wir holen Ihnen die Sterne vom Himmel ...

Feiern Sie in einer besonderen Location mit Ihren Mitarbeitern, Kollegen, Vorgesetzten und Geschäftspartnern. Wir betreuen und beraten Sie individuell und freuen uns auf Ihre Anfrage an tagung@seehotel-kaiserstrand.at.



MANAGED BY



SENTIDO SEEHOTEL AM KAISERSTRAND

Am Kaiserstrand 1 · 6911 Lochau am Bodensee / Österreich

Tel.: +43 5574 58111 · Fax: +43 5574 58244

E-Mail: info@seehotel-kaiserstrand.at · www.seehotel-kaiserstrand.at