

## BEWEGUNG IM BÜRO als Maßnahme der betrieblichen Gesund- heitsförderung

Montags bis donners-  
tags von 12:00 Uhr bis  
12:15 Uhr im Live Stream

## IHRE MITARBEITER PROFITIEREN DURCH

### ➔ Steuervorteil

Bis zu 600 Euro pro Jahr sind Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit für jeden Mitarbeiter **steuerfrei**.

### ➔ Ausgleich

Das Programm sorgt für **Ausgleich zum langen Sitzen und der Arbeit am Bildschirm**. Raus aus der krummen Sitzhaltung!

### ➔ Gemeinschaft

BEWEGUNG IM BÜRO ist ein positiver Anlass, **gemeinsam etwas zu tun, was jedem Einzelnen gut tut**.

### ➔ Gute Gewohnheiten

BEWEGUNG IM BÜRO findet **vier Mal in der Woche** statt. Der feste Termin mit seiner Regelmäßigkeit hilft gute Gewohnheiten zu etablieren.

## IHRE VORTEILE ALS BVMW-MITGLIED:

**5% Rabatt auf jede Buchung. Probetermin gratis. Gleich Termin ausmachen!**



# AUSGLEICH AM ARBEITSPLATZ

## Bewegung & Entspannung für Ihre Mitarbeiter - im Büro, im Homeoffice oder gemeinsam im Besprechungs- zimmer

Wie geht es Ihnen und Ihren Mitarbeitern nach einem langen Tag am Schreibtisch? Brennen die Augen? Zwickt der Rücken? Das muss nicht sein.

Regelmäßige Bewegung zwischendurch hilft meist schon Wunder. **Kurz und knackig - dafür regelmäßig**. Deswegen hat BRIGHT YOGA das Konzept BEWEGUNG IM BÜRO etabliert: **Oft bewegen, gut bewegen, vielfältig bewegen**.

BEWEGUNG IM BÜRO ist die Lösung für den Alltag Ihrer Mitarbeiter - direkt am Arbeitsplatz. **Ein Klick und schon geht's los. Umziehen ist nicht nötig**. Wer seine Kamera anschaltet, bekommt **persönliche Tipps** von mir.



BEWEGUNG IM BÜRO ist buchbar als Zwei-Monats-Paket oder Ganzjahrespaket. Preise auf Anfrage. Über den QR-Code finden Sie alle Infos.



**BRIGHT YOGA** | PATRICIA WINDT |  
GRIESMÜHLSTR. 2 | 85049 INGOLSTADT |  
patricia@brightyoga.de | 01 63 8 65 78 35  
www.brightyoga.de