

**Y**oga fördert die Konzentration und steigert das Wohlbefinden - das haben zahlreiche Studien längst bewiesen. Seit geraumer Zeit entdecken weltweit immer mehr Unternehmen Yoga als Mittel zur Entwicklung charismatischer Stärke und höherer Leistungsfähigkeit.

Speziell auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe bietet Jutta Mittermayer maßgeschneiderte Workshops.

Die diplomierte Yoga-Trainerin ist der Überzeugung, dass der Mensch als Mittelpunkt jedes Unternehmens sowohl Ansatzpunkt wie Schlüssel ist, für sinnvolle Innovationen und Veränderungen, die einen langfristigen Erfolg garantieren. Ihr neues ManagerInnen-Trainingsprogramm ist gezielt an die Bedürfnisse der Führungskräfte angepasst: Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Umsetzung der Erfolgsrezepte.

#### Interview

Marketing & Werbung sprach mit Jutta Mittermayer und Georg Sander, einem Manager für Grossprojekte im Investment-Bereich.

## Business-Yoga: Charisma als elitäre Stärke

**Marketing & Werbung: Herr Sander, warum Business-Yoga in Ihrem Unternehmen?**

**Georg Sander:** Sehen Sie, erfolgreiches Management erfordert ein hohes Maß an Konzentration, gleichbleibender Leistung, Flexibilität und gleichzeitig auch innere Ruhe, um die richtigen Entscheidungen zu fällen - vor allem in kritischen Situationen - da ist der Stress-Faktor extrem hoch - unser Mutterhaus in Houston hat mit Business-Yoga gute Erfahrungen gemacht, was also dem Firmengründer recht ist, sollte uns billig sein.

**Ist diese Massnahme eher zur Senkung der Ausfallszeiten gedacht, oder soll der Teamgeist der Mitarbeiter trainiert werden?**

Bei uns wird niemand zwangsbe-glückt - so etwas sollte immer beiden Teilen dienen - nur ein zufriedener Mitarbeiter liefert

eine gleichbleibend hohe Leistung."

**Frau Mittermayer, Sie sind eine der Ersten, die Business-Yoga in Wien angeboten hat - was hat Sie bewogen dieses Yoga-Programm für ManagerInnen zu entwickeln?**

**Jutta Mittermayer:** Ich wollte mich einmal den echten Härtefällen widmen, ich meine damit Personen im höheren Management, die wirklich kaum mehr abschalten können - es ist natürlich viel schwieriger mit dieser Zielgruppe zu arbeiten, deshalb habe ich auch sehr kleine Gruppen, aber speziell Business-Yoga zu unterrichten ist eine echte Herausforderung für mich."

**Gehen Sie zu den Firmen, zum Beispiel in der Mittagspause oder kommen die Mitarbeiter zu Ihnen? Das wird meist vor Ort in Absprache mit den jeweiligen Abtei-**

lungsleitern entschieden - Ich sehe mir die Firmenstruktur, die Aufgabengebiete und Arbeitszeiten an und lege dann ein Anbot mit einem, für dieses Unternehmen maßgeschneiderten Trainingsprogramm."

**Wie sehen Sie beide Ihre Erfahrungen nach diesem Workshop?**

**Jutta Mittermayer:** Ich bin eigentlich ganz zufrieden mit den Ergebnissen - allerdings muss ich sagen, dass es sehr schwer ist, Personen zu unterrichten, die nicht wirklich motiviert sind, das ist aber Gott sei Dank eher die Ausnahme.

**Georg Sander:** Es ist vielleicht noch zu früh um das zu sagen, aber ich denke, dass sich innerhalb der Yoga-Gruppen Teamgeist und Motivation gestärkt haben - davon abgesehen gefällt mir die Tatsache, dass fast alle Übungen ohne großen Aufwand überall

praktiziert werden können - eine Yoga-Matte und ein wenig Platz reichen aus.

**Nähere Informationen unter:**  
[www.yogawien.com](http://www.yogawien.com)



Jutta Mittermayer