

Hund, Kobra und Krokodil in deutschen Büros

Physiotherapeutin erfolgreich
mit Business Yoga



Tierische Zeitgenossen tummeln sich inzwischen immer häufiger in Deutschlands Büros: Doch hinter Hund, Kobra und Krokodil stecken Übungen aus dem Yoga. Laut Studien hat diese Art von Bewegung positive Auswirkungen auf Gesundheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Davon ist auch die Physiotherapeutin und Yogalehrerin Konstanze Krüger aus Weinheim überzeugt. Sie gründete 2018 „Yoga meets Physio“ und bietet unter anderem Business Yoga an.



Für die 41jährige Physiotherapeutin gehören Yoga-Übungen schon seit Jahren zu ihrem täglichen Trainingsprogramm. „In meiner fünfjährigen Zeit in London haben sie mir sehr geholfen“, erinnert sie sich – sie hatte körperliche Beschwerden, einerseits bedingt durch ihren „Knochenjob“ als Pflegekraft im Schichtdienst – ihr Physiotherapie-Abschluss wurde in Großbritannien nicht anerkannt – andererseits durch ihr Studium, wo sie natürlich viel sitzen musste. Sowohl die schwere Arbeit als auch das lange Sitzen schaden dem menschlichen Körper, und als Physiotherapeutin erkennt sie die Schwachstellen sehr schnell. Nicht umsonst sprechen Experten heute davon, dass „Sitzen das neue Rauchen“ ist.

Kombination von Physiotherapie und Yoga

Ihre ersten Erfahrungen mit Yoga am Arbeitsplatz sammelte Konstanze Krüger bereits in London, wo sie neben ihrem Studium der „Fünf-Elemente-Akupunktur“ für eine Agency arbeitete, die Firmen bei der Einrichtung von Arbeitsplätzen berät. Zurück in Deutschland wurde sie von einem Unternehmen im hessischen Viernheim angesprochen, ob sie bei einem Wochenend-Workshop nicht ein morgendliches Yogaprogramm anbieten wolle. Sie sagte zu, und die Idee war geboren, ihre Yoga-Leidenschaft mit der Physiotherapie zu kombinieren. Sie entwickelte Konzepte, entwarf Flyer und scheute sich auch nicht davor, direkt auf Betriebe zuzugehen und für ihr Business Yoga zu werben.

Wichtigste Werbung: Zentrale Prüfstelle Prävention

Peu à peu baute sie ihr Konzept auf – mit tatkräftiger Unterstützung ihres Chefmannes, der wesentlich mehr Erfahrung im Marketing und bei Kalkulationen beisteuern konnte. „In meiner Ausbildung kamen solche kaufmännischen Aspekte ja leider viel zu kurz“, bedauert sie. Ihr Hauptproblem war es, ihre Ideen so zu verpacken, dass sie bei den Firmen auch ankommen. Dabei hielt sie sich bei der Formulierung strikt an positive Ziele, hob Begriffe wie Work-Life-Balance, mehr Beweglichkeit und mehr Motivati-



on hervor. Ihre Flyer platzierte sie unter anderem über Facebook sowie Instagram. „Die wichtigste Werbung aber läuft über meine Registrierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention“, sagt die Therapeutin. „Seit Juli 2014 sind alle meine Yoga Kurse nach dem ‚Deutschen Standard Prävention‘ von der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt und nun wieder neu bis 2020 geprüft und zertifiziert.“

Regelmäßige Kurse

Inzwischen bietet sie mit ihrem mobilen Business Yoga Konzept regelmäßige Kurse an, etwa die „Aktive Mittagspause – Yoga im Stand und auf dem Stuhl“ oder „After-Work Yoga“. In der aktiven

Mittagspause zeigt sie für maximal 20 Teilnehmer kurze Yogaeinheiten in Alltagskleidung. Beim After-Work Yoga kommen zu den Übungen noch Entspannungstechniken dazu – ein zehnwöchiges Programm für wöchentlich 75 Minuten und maximal 15 Teilnehmer. Alle Utensilien wie Yoga-Matten, Decken, Bälle usw. stellt sie zur Verfügung.

Einmalige Workshops

„Aber ich bin auch offen für weitere Wünsche“, erklärt Konstanze Krüger. So wollen manche Firmeninhaber zusätzlich eine Arbeitsplatzbegehung oder ein spezielles Rückenprogramm. In einem zweieinhalbstündigen Workshop „Ich habe Rücken“ zeigt sie beispielsweise, wie die Mitarbeiter richtig sitzen und stehen, und wie sie den Rücken stabilisieren und entlasten können. Schließlich sind Rückenschmerzen ein häufiger Grund für Arbeitsausfälle.

Laut aktuellen Auswertungen der DAK-Gesundheit ging 2018 gut jeder fünfte Fehltag auf Rückenleiden zurück. „Und immer mehr Firmenchefs erkennen die Vorteile von Yoga“, freut sich die Therapeutin. Mit Business Yoga lassen sich Schmerzen im Nacken, Rücken und in den Schultern reduzieren und weitere Schmerzen vorbeugen. „Der Körper wird gedehnt, gelockert und gekräftigt, und es hat zusätzlich eine entspannende Wirkung.“

Nachfrage nach Yoga steigt

Kein Wunder, dass die Nachfrage nach Yoga stetig steigt. Eine Umfrage im Auftrag des Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) hat kürzlich ergeben, dass knapp drei Millionen Menschen in Deutschland regelmäßig Yoga praktizieren. Zudem zeigen Studien, dass Yoga den Stress verringert, die Konzentration verbessert und die Motivation erhöht. Auch bei Konstanze Krüger ist die Nachfrage nach Business Yoga gestiegen – wenn auch saisonal unterschiedlich. „Im Sommer habe ich meist weniger Anfragen.“

Vom Büroangestellten bis zu Pflegekraft

Zu ihren Kunden gehören große Firmen bis hin zu kleinen Pflegeeinrichtungen, vom Büroangestellten bis zur Pflegekraft. Trotz ihrer jahrelangen Tätigkeit als Physiotherapeutin und Yogalehrerin ist sie immer noch überrascht von der positiven Resonanz, die ihre Angebote bewirken. „In Weinheim habe ich mal bei einer Firma einen Vortrag über ‚Entspannung und Atmung‘ gehalten. Der Saal war bis auf den letzten Platz gefüllt – vom Azubi bis zu älteren Arbeitnehmern, die kurz vor ihrer Rente stehen.“ Die Nachfrage kommt hauptsächlich von Unternehmen aus der Region. Ihr Honorar richtet sich nach dem anfallenden Aufwand.

„Seid mutig!“

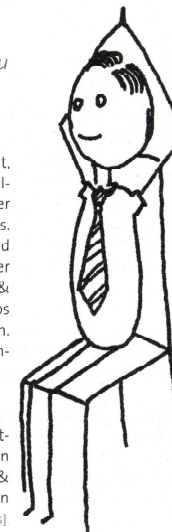
Für Konstanze Krüger hat sich das Konzept „Yoga meets Physio“ gelohnt. „Seid mutig“, empfiehlt sie ihren Kollegen, die auch ein zweites Standbein aufbauen wollen.

„Geht auf die Unternehmen zu und probiert etwas Neues aus!“

Auch wenn ihr Marketing-Konzept steht, so ist sie sich bewusst, dass sie es regelmäßig aktualisieren und immer wieder was Neues in den Medien posten muss. Ein Projekt offen für jedermann und nicht nur für Firmen war im November 2018 das Gesundheitspaket „Yoga & Physio“ mit zwei Gruppenworkshops und drei individuellen Einzelstunden. Die Neuauflage in diesem Jahr ist an-dacht.

neue Projekte auf Mallorca

Die weitere neue Projekte für Privat- und Firmenkunden folgen: So bietet sie im Juni ein wöchentliches Yoga Retreat „Deluxe & Relax“ auf Mallorca sowie im Herbst ein intensives Retreat im Allgäu an. ■ [KS]



Steckbrief

Konstanze Krüger wurde 1977 im haiden-württembergischen Weinheim geboren. 2001 schloss sie ihre Ausbildung zur Physiotherapeutin an der BG Klinik Ludwigshafen ab. Bis 2006 arbeitete sie als Physiotherapeutin in verschiedenen Praxen, studierte nebenher Medizin und machte 2005 ihren Yogalehrer. Von 2006 bis 2011 war sie in London, arbeitete als Pflegekraft und studierte die „Fünf-Elemente-Akupunktur“. 2008 machte sie zwischendurch in Deutschland ihren Heilpraktiker und schloss 2011 ihr Studium in Großbritannien ab. Ende 2011 begann sie als Yogalehrerin in PhysioPraxis Weinheim, seit 2014 auch als angestellte Physiotherapeutin. Im Januar 2018 gründete sie „Yoga meets Physio“ und arbeitet seither auf selbständiger Basis.



Yoga meets Physio Konstanze Krüger

c/o PhysioPraxis Weinheim
Hauptstraße 49
69469 Weinheim
Telefon 06201 - 2625284
kontakt@yoga-meets-physio.de
www.yoga-meets-physio.de