

## Yoga-Kurs für die Stadtwerke Rostock

Sehr geehrte Frau Jusepeitis,

die Stadtwerke Rostock AG ist ein Unternehmen, das großen Wert auf die Erhaltung der Gesundheit seiner Mitarbeiter legt und aus diesem Grund diverse sportliche Aktivitäten finanziell unterstützt. Seit 2008 gehört auch Yoga dazu.

Auf Empfehlung einer Yoga-erfahrenen Stadtwerke-Mitarbeiterin entschied sich die Stadtwerke AG für die Zusammenarbeit mit der Yogalehrerin Annegret Jusepeitis. Nach internen Absprachen und in Koordinierung mit der Lehrerin wurde festgelegt, dass der Yoga-Kurs für die Mitarbeiter der Stadtwerke AG im Yoga-Raum Reutershagen stattfindet. Es gibt ausreichend Parkmöglichkeiten und der Standort ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar.

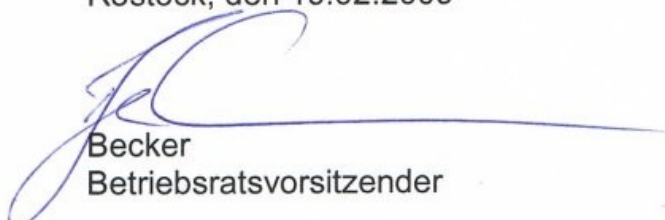
Die Organisation ging sehr zügig und unkompliziert vonstatten. Es wurden die Anzahl der TeilnehmerInnen ermittelt und die Firmen-Kurszeit abgestimmt. Im September 2008 startete der erste Yoga-Kurs mit 10 Kurseinheiten (a' 90 Minuten) und im Februar 2009 begann bereits ein neuer Stadtwerke-Yoga-Kurs von ähnlicher Struktur. Es wurde mit Annegret Jusepeitis vereinbart, dass für versäumte Unterrichtseinheiten ein Zeitfenster zur Verfügung steht, innerhalb dessen diese Unterrichtseinheiten während der üblichen Kurszeiten im Yoga-Raum Reutershagen nachgeholt werden können.

Annegret Jusepeitis ist eine vom Berufsverband IYENGAR®-Yoga Deutschland e.V. zertifizierte Lehrerin und unterrichtet Hatha-Yoga nach der Methode von B.K.S. IYENGAR®. Neben der obligatorischen Yogamatte werden Decken, Gurte, Klötzer und andere Hilfsmittel genutzt, die in ausreichender Menge im Yoga-Raum Reutershagen zur Verfügung stehen. Mit diesen Hilfsmitteln ist es jedem/r YogaschülerIn möglich, die Yogahaltungen (Asanas) präzise auszuführen. Die Lehrerin hat den Kurs so aufgebaut, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittenere daran teilnehmen können. Alle TeilnehmerInnen merkten sehr schnell, dass die Asanas in der Umsetzung sehr anspruchsvoll sind. Dabei wurde manch Vorurteil gegenüber Yoga rasch revidiert. Jede Übung wird von der Lehrerin demonstriert und erklärt. Wenn anschließend die Gruppe diese Haltungen übt, achtet Annegret Jusepeitis auf jede/n einzelne/n SchülerIn und leistet Unterstützung, um so eine korrekte Durchführung zu erreichen. Sie strahlt dabei Ruhe und Ausgeglichenheit aus.

Mit der Durchführung des ersten Kurses ist es Frau Jusepeitis gelungen, neue Yogafreunde zu gewinnen. Erfreulicherweise sind auch männliche Kollegen von diesen Yogastunden angetan und auch beim zweiten Kurs wieder dabei.

Der Betriebsrat der Stadtwerke Rostock AG bedankt sich bei Ihnen im Namen der Kursteilnehmer und wünscht weiterhin eine gute Zusammenarbeit.

Rostock, den 19.02.2009



Becker  
Betriebsratsvorsitzender