



© privat

WIRTSCHAFT FÜR MORGEN

Fit durch den Arbeitsalltag

Margit Haslinger, Piyoma

Margit Haslinger hat mit Piyoma ein neues Fitnesskonzept erfunden, das ganzheitlich für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz sorgt. Mein Ziel war, ein Konzept für Unternehmen zu entwickeln, das Fitness, Wellness, Gesundheit und Mentaltraining in einem wirkungsvollen und leicht umzusetzenden Angebot vereint. Elemente aus Pilates und Yoga dienen dabei als Basis. Das Besondere an Piyoma ist, dass Musik mit all ihrer positiven Wirkung wie ein Fitnessgerät fungiert. Die Bewegungsabläufe trainieren verschiedene Muskelgruppen, die durch langes Sitzen, Bildschirmarbeit und auch durch Stress besonders leiden und sind ganz präzise auf die Musik, den Takt und sogar auf den Songtext abgestimmt. Das Konzept eignet sich für Betriebe auch deshalb besonders gut, weil jeder Teilnehmer gezielt bei seinem individuellen Fitness-Level abgeholt werden kann – und von verbesserter Entspannungsfähigkeit und Stressmanagement profitiert.

"Mein gesamter Erfahrungsschatz aus Fitness, Wellness, Gesundheit und Mentaltraining fließt in das Konzept ein."

Der Zusammenhang von Körper und Psyche zieht sich wie ein roter Faden durch mein gesamtes Berufsleben: zuerst mit dem Diplom zur psychiatrischen Gesundheits- und Krankenschwester, dann mit dem Studium zum Master of Health Professional Education bis hin zur Tätigkeit als sportpsychologische Trainerin und Fitnesscoach. Vor allem aus den Erfahrungen als psychiatrische Krankenschwester weiß ich, dass die Zahlen an Überlastungs- und Erschöpfungszuständen durch Druck und Stress in der Arbeitswelt stetig steigen. Mir war es ein Anliegen dem entgegenzuwirken und ein Zeichen in der Gesundheitsprävention zu setzen.

Ich bin stolz darauf, den Mut gefunden zu haben, meine Idee und Vision in die Tat umzusetzen. Und natürlich darauf, dass es mir in kurzer Zeit gelungen ist, große namhafte Unternehmen zu gewinnen, die ihre betriebliche Gesundheitsvorsorge mit Piyoma umsetzen. Nach Beginn der Pandemie haben wir umgehend für die Unternehmer und natürlich für unsere Franchise-Partner mit piyoma@home ein professionelles Online Training entwickelt, das wir auf Grund des großen Erfolgs auch nach der Pandemie als ergänzendes Angebot etablieren.

<https://www.piyoma.fit/>

Online seit 25.08.2021 (Aktualisiert: 21.03.2023)