

YOGA FÜR RECRUITER



6 Tipps, wie Sie Ihre Work-Life-Balance erhalten oder zurückgewinnen.

Als Recruiter fühlen Sie sich vielleicht manchmal wie die indische Göttin Durga - und acht Arme erscheinen Ihnen immer noch nicht ausreichend. Versuchen Sie, Ihre Work-Life-Balance zurück zu gewinnen mit einer Prise ohmmmmmmmm.

The infographic features two circular callouts. The left one, titled 'Der Lotus', includes an illustration of a person in a lotus pose and a plate of sushi. The right one, titled 'Das Boot', includes an illustration of a person in a boat pose and a small island with palm trees. Both callouts are separated by decorative flourishes.

Der Lotus

Integrieren Sie Entspannungspausen in Ihren Arbeitsalltag.

Reisen hilft Ihnen dabei, die tägliche Routine abzuschütteln - und so Ihren Kopf frei zu bekommen. Nehmen Sie sich regelmäßig ein paar Tage frei, Tapetenwechsel inklusive. Und Sie kommen mit frischen Ideen und voller Energie wieder zurück in die Arbeit.

Das Boot

Haben Sie keine Angst vor Urlaub.

Gönnen Sie sich eine schöne Mittagspause - nach einem Marathon an Vorstellungsgesprächen oder CV-Screenings haben Sie sich das redlich verdient. Sie werden sehen: Zurück am Schreibtisch haben Sie wieder mehr Energie, um konzentriert weiter zu arbeiten.

Der Lotus, das Boot, der Hund... das alles geht auch ohne Matte. Unsere Infografik zeigt Ihnen wie.

22.06.2017 12:11 CEST

Infografik zum Welt-Yoga-Tag: Entspannt und gelassen zu mehr Work-Life-Balance

Yoga ist seit langem mehr als nur eine Trend-Sportart. Für viele ist es eine Lebenseinstellung - für andere hingegen ist es esoterischer Humbug. Egal welcher Theorie Sie anhängen: Man kann sich von den Yoginis und Yogis einiges abkucken - vor allen Dingen wenn es um das Thema Gelassenheit geht. Wenn acht Arme gefühlt manchmal nicht mehr ausreichen, dann ist es Zeit einen Schritt zurück zu treten. Schon ein paar kleine Tricks helfen Ihnen dabei, Ihr Stress-Level zu senken – auch nach Feierabend. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einer Prise Ohmmmmmmmmmm und sechs Grundregeln Ihre Work-Life-Balance erhalten oder wieder gewinnen.

Neugierig geworden? Hier finden Sie die vollständige Infografik als PDF: [Yoga für Recruiter](#)

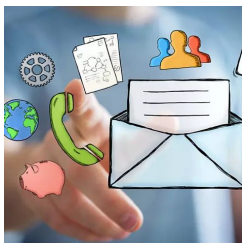
Über die CareerBuilder Germany GmbH

Als international tätiger Anbieter von Human-Resources-Lösungen kennt CareerBuilder den gesamten Recruiting-Prozess von der Ausschreibung bis zur Einstellung. Die Online-Jobbörse www.careerbuilder.com ist Marktführer in den USA mit mehr als 24 Mio. Unique Visitors und 1 Mio. Stellenangeboten. In Deutschland vereint CareerBuilder seit Oktober 2011 die Marken JobScout24, Jobs.de und CareerBuilder unter einem Dach und blickt als ehemalige JobScout24 GmbH auf langjährige Expertise im deutschen Markt zurück. Das Kerngeschäft in Deutschland konzentriert sich auf Jobs.de, die Online-Stellenbörse der CareerBuilder Germany GmbH, und Broadbean, die Lösung für zentral gesteuerte, professionelle Anzeigenverteilung.

CareerBuilder und seine Tochterunternehmen sind in den USA, Europa, Canada und Asien tätig.

Weitere Informationen unter www.arbeitgeber.careerbuilder.de

Kontaktpersonen



Karsten Borgmann

Pressekontakt

Managing Director

Geschäftsleitung, PR

karsten.borgmann@careerbuilder.com

089-38038412