



## Yoga op locatie

Wil jij je werknemers een energieboost geven? Een ontspanningsmoment tijdens een drukke werkdag? Dan is bedrijfsyoga een goed idee. Yoga werkt namelijk als een soort resetknop voor energie. Het brengt lichaam en geest in balans en zorgt voor rust. Het resultaat: een positieve werksfeer, stresspreventie en minder ziekteverzuim. Wij geven diverse soorten bedrijfsyoga op locatie. Van eenmalige clinic tot wekelijkse les. Samen bedenken we graag een aanpak die past bij jouw bedrijf.

### Waarom bedrijfsyoga?

Werken kan stressvol zijn, medewerkers staan vaak onder druk, er is te weinig tijd, ze gaan van de ene naar de andere vergadering of zitten urenlang achter de computer. Tijd voor ontspanning is er maar weinig. Yoga helpt om rust te vinden. Het houdt de aanmaak van stresshormoon cortisol tegen en vergroot zo de duurzame inzetbaarheid van medewerkers.

### Hoe werkt het?

Elke organisatie is anders. Daarom bespreken we graag vooraf jouw wensen en verwachtingen. Samen bepalen we een aanpak die past bij jouw bedrijf. De lessen kunnen we geven in het bedrijfspand zelf. Elke ruimte toveren we snel om tot sfeervolle yogaplek

**Be a warrior not a worrier**



## Van eenmalige clinic tot wekelijkse yogales

Wij bieden vier soorten yogaprogramma's aan:

1. Eenmalige clinics,
2. dagen met diverse lessen,
3. een dag met yoga en vitaliteitscoaching,
4. en wekelijkse yogalessen.

Onze gediplomeerde yogadocenten geven twee typen yoga:

- Yin yoga: kan in werkkleding
- Vinyasa yoga: in gemakkelijk zittende kleding

### 1. Yin yoga

Yin Yoga is een zachte yogavorm, tijdens de les verloopt alles rustig en langzaam. Ondanks het rustige tempo gebeurt er genoeg tijdens deze les. De houdingen worden namelijk relatief lang aangehouden, rekken daardoor dieperliggende spieren en zijn vooral gericht op het versterken en versoepelen van bindweefsel en gewrichten. Dit maakt Yin Yoga een goede tegenhanger voor het snelle dagelijks leven, een fijne yogavorm voor mensen met een zittend beroep en echt een aanrader voor mensen met stijve spieren.

### 2. Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga is een actieve yogavorm en een mooie combinatie van Yin en Yang voor de ultieme balans. Het eerste deel van de les bestaat uit de bekende Zonnegroeten, waarbij verschillende houdingen door vloeiende bewegingen aan elkaar worden verbonden op het ritme van de ademhaling. Daarna volgen een serie staande- en zittende houdingen die zorgen voor meer flexibiliteit en kracht. De les werkt via lichamelijke inspanning toe naar ontspanning, van lichaam en geest.

De uitleg en oefeningen zijn praktisch en toegankelijk. Iedere medewerker - jong of oud, lenig of een beetje uit conditie - kan meedoen.

### Het effect van yoga vasthouden na de les

Tijdens bedrijfsyoga doen we oefeningen die ook buiten de les toepasbaar zijn. Bijvoorbeeld op de fiets, op de werkvloer, of in de auto. Zo houden medewerkers het positieve effect van yoga ook na de les vast.

### Geschikt voor elk bedrijf

Bedrijfsyoga is geschikt voor elk bedrijf. We zien steeds meer dat bedrijven yoga integreren in hun vitaliteitsbeleid. En met succes: het risico op burn-outs wordt kleiner en medewerkers zijn fitter en gemotiveerder.

### 10 voordelen van bedrijfsyoga:

1. Positievare werksfeer
2. stresspreventie
3. helpt bij herstel van burn-out
4. betere concentratie en focus
5. lager ziekteverzuim
6. hogere productiviteit
7. balans tussen lichaam en geest
8. meer energie
9. minder stijve spieren
10. ... en het is heel leuk!

