

Voorbeelden Programma's Office Yoga (in Dutch only)



Hieronder volgen vier voorbeelden om YogaLise in te zetten in de context en setting van werk. Voor alle toepassingen geldt dat het instapniveau voor de yoga beginnersniveau is en geen ervaring of lenigheid is vereist.

YogaLise verzorgt alle materialen (matjes, blokken, muziek) en in overleg ook de locatie.

Geïnteresseerd in één van de programma's of interesse voor een programma op maat? Neem gerust contact op! info@yogalise.nl of bel Liselotte +316 83255222.

Voorbeeld I: Programma Vitaliteit (standaard)

Doel:	Werknemers mogelijkheid bieden te ontspannen en focus te vergroten, vitaliteit terugbrengen op het werk.
Resultaat:	Deelnemers kunnen makkelijker ontspannen hebben betere focus
Middelen:	Yoga-sessies
Frequentie:	1 keer per maand
Doorlooptijd:	6 maanden
Deelname:	Inloop-les (wisselende groep)
Tijdstip:	Ochtend voorafgaand aan werk of tijdens de lunchpauze

Voorbeeld II: Programma Stressreductie ++

Doel:	Werknemers basics leren van ontspannen leefstijl
Resultaat:	Stress verminderd (op basis van een voor- en na meting)
Middelen:	2 workshops stress management, yoga- & meditatie lessen 8 weken ondersteund met videos, stressmeting voor- en na het programma.
Frequentie:	wekelijks yoga ondersteund met videos
Doorlooptijd:	3 maanden
Deelname:	deelname aan hele programma (vaste groep)
Tijdstip:	In afstemming

Voorbeeld Programma: Focus AAN!

Doel:	rechter hersenhelft activeren van aanwezigen, ijsbreker
Resultaat:	deelnemers zijn ontspannen en hun volledige hersencapaciteit is geactiveerd om benut te worden.
Middelen:	laagdrempelige yoga & ademhalingsoefeningen
Frequentie:	eenmalig (bijvoorbeeld bij aanvang van de workshop)
Doorlooptijd:	Nvt
Deelname:	Aanwezigen
Tijdstip:	In afstemming

Voorbeeld Programma IV: Company Retreat

Doel:	Re-set van team-dynamiek, opladen van batterij, met elkaar verbinden, gezamenlijke creativiteit en ambities blootleggen.
Resultaat:	Team voelt zich verbonden met zichzelf, doelstellingen en elkaar.
Middelen:	Yoga, meditatie, reflectie-opdrachten, groepsdelen.
Frequentie:	2 keer per jaar
Doorlooptijd:	1 dagdeel
Deelname:	Team / MT
Tijdstip:	Dagdeel