Office Yoga met YogaLise

In het kort

In 8 tot 10 sessies creëren deelnemers meer kracht en flexibiliteit in het lichaam en werken aan het begrijpen en toepassen van de basisprincipes van Mindfulness. Hierdoor zit je letterlijk lekkerder in je vel, heb je minder stress en kan je productiever werken. De sessies bestaan uit een korte meditatie, yogahoudingen en een eindontspanning en vinden plaats op kantoor. De benodigde materialen (matjes/yoga blok/etc.) worden verzorgd door YogaLise.

Van berggrot naar werkvloer

Het imago van yoga is al lang niet meer dat van mannen met lange baarden en geitenwollen sokken in een berggrot in India. Integendeel; naast dat het aantal mensen dat yoga privé beoefent enorm is toegenomen in het westen, hebben nu ook vooruitstrevende bedrijven als Google, Aetna en General Mills yoga op de werkvloer omarmd als dé manier om productiviteit van werknemers te bevorderen (zie recent artikel Financial Times). Het past dan ook helemaal in het eigentijdse beeld van welzijn en vitaliteit op het werk.

Fit en flexibel op de werkvloer

Als werkgever wil je dat werknemers in deze complexe werkomgeving het hoofd koel houden, de juiste keuzes maken, effectief te werk gaan en plezier beleven in het werk. Het loont daarom om te investeren in het faciliteren van de randvoorwaardes die werknemers in staat stellen optimaal te presteren. De belangrijkste randvoorwaarde is dat werknemers zich fit en vitaal voelen. Yoga op de werkvloer is een effectieve manier om de vitaliteit van werknemers te bevorderen en hen op die manier in staat te stellen maximale resultaten te behalen.

Voordelen van yoga

Een yogasessie bestaat uit een korte meditatie, yogahoudingen en een eindontspanning. Door het regelmatig beoefenen van yoga voel je je uitgerust, energiek, helder en meer in balans. Dit bevordert het concentratievermogen, zorgt voor een langdurigere focus en het verlaagt stress. Ook fysiek zijn er een groot aantal voordelen van het beoefenen van yoga: zo gaat het RSI-, nek- en rugklachten tegen, versterkt het de botten en spieren, en vergroot het de flexibiliteit van het lichaam. Je zit letterlijk lekkerder in je vel. Je hoeft absoluut niet lenig te zijn voor yoga. Sterker nog: je wordt vanzelf soepeler en sterker naarmate je vaker yoga beoefent.

Office yoga

Ondervind zelf wat yoga voor de werknemers van uw bedrijf kan betekenen met een pakket van 8 tot 10 sessies Yoga & Mindfulness.
De sessies bestaan uit een korte meditatie met mindfulness oefeningen, gevolgd door yogahoudingen en sluiten af met een eindontspanning. De sessies kunnen worden aangepast naar ieders niveau, zijn down-to-earth en deelnemers leren tools die direct toepasbaar zijn in op de werkvloer.

Bedrijf
- regelt de interne promotie onder werknemers (minimaal 4)
- stelt een ruimte voor yoga beschikbaar

YogaLise:
- ontwerpt en faciliteert de yogasessies
- komt naar kantoor op het met u afgesproken tijdstip
- verzorgt materialen (yogamatten, attributen, hand-outs, etc.)

Nieuwsgierig? Enthousiast?

Neem contact op met YogaLise voor een vrijblijvende proefsessie!

YogaLise

YogaLise is van Liselotte van Steenis. Zij is gecertificeerd yogadocent en heeft ruim 3 jaar ervaring met lesgeven. In april 2014 richtte ze YogaLise op. Naast groeps- en privélessen biedt zij ook yoga aan bij bedrijven. Jonge ondernemingen als E-faqt en Twenty Energy gingen u voor; met succes.