



# YOGAPLACE

## MINDFULNESS

Wie werk en leven op een gebalanceerde manier met elkaar weet te combineren, blijft gezond en productief, is flexibel en blijft zich door ontwikkelen. Hecht u als werkgever waarde aan het welzijn uw medewerkers? Dan is Yogaplace mindfulness zeker de moeite waard om uw medewerkers aan te bieden!

In mindfulness wordt er even weg van de werkplek aandacht gegeven om weer in het nu te komen, in het lichaam uit het hoofd. Met simpele bewegingsoefeningen, focus op de ademhaling en oefening in concentratie en compassie, kun je in relatief korte tijd weer een volledig opgeladen gevoel ervaren.

Yogaplace en alle betrokken yogaleraren zijn als school en persoonlijk gecertificeerd door de Yoga Alliance. Dit betekent dat u erop kunt vertrouwen dat uw medewerkers kwalitatieve mindfulness-oefeningen krijgen van kwalitatief opgeleide leraren die zelf yoga als leefstijl hebben.

**Yogaplace**

**Maastricht, Sittard en Urmond**

**[info@yogaplace.nl](mailto:info@yogaplace.nl)**



*Ervaren van stress reductie  
Uitbreiding mentale  
veerkracht*

*Juiste balans tussen werk en  
privé  
Geconcentreerder kunnen  
werken*

*Bevordert een respectvolle,  
vriendelijke benadering van  
collegae*

*Kan in gewone dagelijkse  
kleding worden uitgevoerd.  
Duur: variërend tussen 30 en  
90 minuten*

### EEN GREEP UIT ONZE PARTNERS:

ENEXIS  
Lunchyoga op locatie

MUMC+  
Yogalessen na het werk &  
Mindfulness in lunchpauze

ZUYDERLAND  
Tien weken trajecten

BRIGHTLANDS  
Yogalessen na het werk