



YOGAPLACE

YOGA @YOUR DESK

Maken uw medewerkers lange dagen achter het bureau, uren typewerk en alleen af en toe een wandeling naar het toilet of de koffieruimte? Hierdoor kan sneller stress worden ervaren en kunnen sufheid en gezondheidsproblemen ontstaan. Hecht u als werkgever waarde aan het welzijn uw medewerkers? Dan is de training Yoga at Your Desk beslist onmisbaar.

Door het aanleren van effectieve oefeningen aan je bureau bevordert je de doorbloeding, verminder je stijfheid en wordt mobiliteit in rug, nek, borst, polsen, schouders, heupen en benen vergroot. Zo kan opgebouwde spanning verminderen. Dit in combinatie met ademhalingsoefeningen en korte meditaties zorgen er weer voor dat je fris en helder je dag kunt voortzetten.

Yogaplace en alle betrokken yogaleraren zijn als school en persoonlijk gecertificeerd door de Yoga Alliance.

Yogaplace

Maastricht, Sittard en Urmond

info@yogaplace.nl

www.yogaplace.nl



*Ervaren van stress reductie
Soepel houden van gewrichten*

*Korte onderbreking, maximaal
effect*

*Geconcentreerder kunnen
werken*

*Lichaamspatroom doorbrekend
Minder kans op nek- en
schouderklachten en RSI*

*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