



De YogaZaak - Pakketten

PAKKET 2 STOP BURN-OUT

Maak een einde aan je burn-out

Heb je geaccepteerd dat je een burn-out hebt en ben je eraan toe om langzaam weer in beweging te komen, ook al ben je moe? Yoga kan jouw stressklachten verminderen en verbetert je energie. Kom in beweging, ook al is het maar een half uur per dag of een uur per week. In een kleine groep gelijkgestemden, doen we aan heel rustige yoga. In een vertrouwde omgeving, waar je elkaar leert kennen en waar niets moet, werk je aan jouw herstel.

Sam, docent HvA, doet wekelijks aan yoga: "De Yogalessen van Karin hebben echt bijgedragen aan het herstel van mijn burnout. Het was voor mij een manier om op een vriendelijke manier weer contact te maken met mijn lichaam. Karin geeft op een nuchtere en toegankelijke manier les. Ik kon als beginner met een fijn gevoel meedoen. De lessen hebben mij letterlijk geholpen de balans weer te vinden, waardoor ik daarna zonder handen naar huis kon fietsen :)"

Martine, onderzoeker bij de overheid, doet wekelijks aan yoga: "Elke les bij De YogaZaak voelt als een cadeautje voor mezelf. Na de les zijn mijn spieren weer soepel, is mijn geest rustig en ziet alles er net wat mooier uit. Karin zorgt in haar lessen voor een fijne, ontspannen sfeer met veel persoonlijke aandacht. Ook is er ruimte voor gezelligheid en een lach. Ik heb veel baat bij de yoga van De YogaZaak. De lessen helpen mij om beter naar mijn lichaam te luisteren. Ik ben me bewuster geworden van mijn houding en ademhaling en weet beter hoe ik me kan ontspannen. Ik startte bij Karin met veel chronische stressklachten. Door de lessen zijn deze nu veel minder."

VOORBEELD Je kunt kiezen voor wekelijks yoga gedurende 3 maanden/13 weken. De groep bestaat uit maximaal 10 deelnemers. Het betreft de medewerker die continue onder druk staat, veel ballen hooghoudt, steeds balans zoekt tussen werk-privé, die eventueel eerder een burn-out heeft gehad, die steeds zijn grenzen overgaat. Na kennismaking en intake met de medewerkers starten we met eenvoudige yogahoudingen, in combinatie met ademhalingsoefeningen. Er worden tools gegeven om hetgeen je geleerd is in de les toe te blijven passen tijdens het werk, maar ook privé (tools). Hiermee kun je spanningen in je lijf onder controle krijgen en houden. Gaandeweg zullen we iets moeilijkere yogahoudingen aanleren om de grenzen te verkennen. Gedurende de gehele periode worden beginselen uit de yogafilosofie geïntegreerd in de lessen: luisteren naar je lijf, steeds meer voelen en je grenzen aanvoelen. Ook morele waarden als geweldloosheid, eerlijkheid, zuiverheid, eenvoud, rijkdom in jezelf etc etc worden toegelicht en toepasbaar gemaakt op het dagelijks leven.

De les duurt 60, 75 of 90 minuten en wordt gedaan voor, tijdens of na werktijd. De YogaZaak komt naar je toe, dus de les is bij jou op kantoor, in een rustige ruimte. Wij kunnen de yogamatten en dekentjes voor je meenemen of voor je aanschaffen (€ 20 pp).

Als je kiest voor een wekelijks yogales van 60 minuten gedurende 3 maanden/13 weken en de groep bestaat uit 10 deelnemers, dan is het totaalbedrag € 9.750. Dit is gebaseerd op het uurtarief van € 75 en is exclusief 21% BTW en exclusief reis- en voorbereidingstijd.