



## De Yogazaak - Pakketten

### Pakket 1 No Stress

Yoga voor minder stress (preventie en repressief) Bedrijfsyoga helpt bij het verminderen van werkstress en leert je technieken waarmee je je tijdens het werk meer kunt ontspannen.

Wil je je werkdag ontspannen beginnen of uitgerust eindigen zonder "je werk mee te nemen naar huis"? Wil jij je beter en fitter voelen op je werk? Wil je minder stress, meer energie, een goede focus en een betere conditie? Meer uit je hoofd en meer in je lijf? Werk dan samen met mij aan een ontspannen lichaam en geest. Kom lekker in je vel door bedrijfsyoga.

Mijn yogales duurt gemiddeld 60 minuten, maar lessen van 30, 60, 75 of 90 minuten zijn ook mogelijk. Door beweging en een diepe ademhaling te combineren, krijg je een kalm gevoel in lijf en hoofd. Door regelmatig - het liefst elke week- yoga te doen, merk je dat dit langzaam in je systeem sluipt. Je merkt dat je, in geval van drukte, hectiek en stress, steeds gemakkelijker teruggrijpt op de voordelen van yoga. Je zit minder in het denken en meer in je gevoel. Je zult sneller je grenzen aangeven en luisteren naar wat je hart je ingeeft. Dit is mooi voor op het werk, maar dit gevoel neem je ook mee naar huis.

*Politievrouw Lucie doet wekelijks aan yoga en vertelt: "Ik vind het heerlijk om de week te beginnen met een cadeau voor mijzelf. De maandag is voor mij zo ontspannend geworden. Wat je met ademhaling en flow allemaal niet kunt bereiken! Om les van Karin te krijgen is altijd weer een verrassing van wat er gaat komen. Onder het genot van wierook nieuwe ademhalingstechnieken leren en je lichaam verkennen. Ik ben nu meer in het nu en kan de lastigste situaties beter aan. Geestelijk flexibel en lichamelijk....ach ik ben net begonnen dus uiteindelijk komt de schorpioen (een yogahouding) vanzelf."*

*Politievrouw Karin doet wekelijks aan yoga en vertelt: "In mijn drukke leven (fulltimebaan en een jong gezin) ben ik eigenlijk continu de ballen in de lucht aan het houden en neig je jezelf te vergeten. Voor mij is yoga een uurtje 'me-time'. Even bewust worden van mijn lichaam en voelen wat ik voel. Je legt de oefeningen duidelijk uit en geeft goed advies. Ik vind het ook mooi dat je af en toe een stukje voorleest om dit te kunnen betrekken en spiegelen op je eigen leven. Alles niet opdringerig, maar wel interessant om erover na te denken. Daarnaast ben je goed in staat om mensen op hun gemak te laten voelen en straal je een bepaalde rust en enthousiasme uit die heel prettig is. Na de yogalessen heb ik altijd een goed gevoel."*