

BALANS YOGA

Rue des Bruyeres 4
1390 Biez
+32 486 297 348
anke@balansyoga.be
BTW: BE 0878912941
Trios Bank: BE 02523080875140

Wanneer

- tijdens de lunchpauze, voor of na de werkdag, het hangt af van de mensen, wat ze zelf het prettigst vinden, ik ben beschikbaar vanaf 7h
- bij een dag van teambuilding, tijdens een bedrijfsfeest of seminar
- Yoga kan goed ingezet worden als ondersteuning van een cultuurverandering of reorganisatie binnen het bedrijf.

Waar

- in een vergaderruimte of een andere geschikte ruimte in het bedrijf, een goede maatstaaf is om 2m bij 2m per persoon te benaderen. Deze berekening gaat uit van een mat van 61 x 182 cm waarbij er uitgegaan wordt van 50 cm rondom de mat per persoon.

Hoe

- kledij waarin je je gemakkelijk en vrij kan bewegen
- Balans brengt yogamatten mee naar het bedrijf, dus hiermee hoeft het bedrijf zich niet bezig te houden.
- De lessen zijn heel toegankelijk en er is geen ervaring nodig

Kosten

- hangt af van de locatie van het bedrijf
- hangt af van het tijdstip op de dag
- hangt af van het aantal deelnemers en de regelmatigheid van de lessen

Hoe verloopt een les:

- het begint met algemene rek-en strek oefeningen, waarbij we langzamerhand de aandacht gaan verplaatsen van het hoofd naar het lichaam, waardoor de spanning in de hersens afneemt.
- Intensievere houdingen om meer gesloten delen van het lichaam te bereiken zodat er een ruimtelijke ervaring in het systeem gecreëerd wordt
- Cool down
- Ademhalingsoefeningen om het contact met het moment intensiever te ervaren.
- Korte meditatie om de concentratie te verscherpen
- Rust/Shavasana

Resultaat na een paar lessen:

- beter inlevingsvermogen van de werknemers naar de klanten toe.
- werknemers die gewapend zijn om veranderingen in de toekomst aan te kunnen.
- werknemers die beter in staat zullen zijn om autonoom te handelen vanuit een herwonnen zelfvertrouwen.