

YogaFun@work

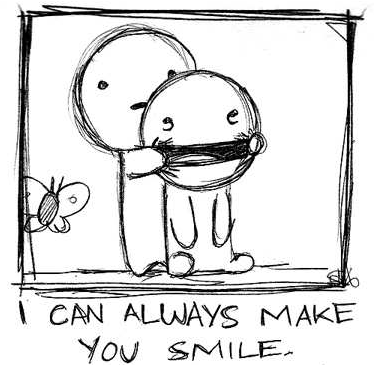
Ontspan je lichaam en laat de lach in je opkomen!

Werken is een serieuze zaak, er moet immers geld verdiend worden, maar zou bovenal leuk moeten zijn! Yoga at Yours en Alles Lach verzorgen samen werkbare YogaFun@work Workshops die prestaties en plezier binnen de organisatie vergroten.

De workshops zijn werkbaar doordat medewerkers oefeningen doen zonder dat medewerkers hoeven te zweten, te douchen of zich zelfs maar om hoeven te kleden. De effectiviteit van de lessen is daardoor optimaal.

Tijdens YogaFun@work doen medewerkers oefeningen waarmee RSI klachten kunnen worden voorkomen en het concentratievermogen wordt vergroot. Ze leren hoe ze de dag mindfull kunnen beginnen, hoe ze tijdens het werk kunnen ontspannen, hoe ze hun lichaam kunnen stretchen rondom het bureau en hoe ze thuis snel alle stress los kunnen laten.

Nadat het lichaam ontspannen is en de adem alle ruimte heeft zullen de medewerkers ervaren dat zij door gewoon maar te lachen hun stemming positief kunnen veranderen. En daardoor ook hun houding naar klanten en collega's. Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat lachen op de werkvloer een positieve bijdrage levert aan het werkplezier van werknemers. Wat weer leidt tot een hogere productiviteit en daardoor een hogere omzet.



YogaFun@work is ook een originele en verfrissende manier voor teambuilding. Er worden groep- en partner oefeningen gedaan, waardoor werknemers zichzelf, collega's en de organisatie meer zullen vertrouwen.

Medewerkers zullen zich na afloop blij en energiek voelen. Positieve teambuilding waarvan de effecten merkbaar zijn voor het individu en de organisatie!

Om nog te weten...

Een workshop YogaFun@work duurt 2,5 uur en kost € 475,- exclusief 19% btw. Voor workshops buiten Rotterdam brengen wij een toeslag voor reistijd en – kosten in rekening. Voor een workshop YogaFun@work is alleen een ruimte nodig en een positieve instelling!

Het leven is een feestje, we hoeven het alleen maar te vieren