

# yoga@work

Wilt u uw werknemers trakteren of wilt u ze aanmoedigen of de mogelijkheid geven om lichaam en geest te ontspannen en tevens gezond en fit te houden tijdens de lunchpauze?

yoga@work via Yina kan een meerwaarde bieden voor uw werknemers en voor uw bedrijf, want yoga

- verhoogt de concentratie
- heeft een positieve uitwerking op creativiteit en geheugen
- verbetert de fysieke conditie en verlaagt de frequentie van ziektes
- vermindert angst, stress en de kans op depressie en burn-out
- verhoogt motivatie en aandacht en dus de productiviteit van het bedrijf
- verbetert relaties met anderen en de tevredenheid van de werknemers

De lessen vinden binnen uw bedrijf plaats (ruimte per persoon ongeveer 2 m<sup>2</sup>) tijdens de lunchpauze (van 12u10 tot 12u50) en worden ofwel door het bedrijf of de werknemers zelf betaald. Er wordt in gezamenlijk overleg met uw bedrijf één vaste dag per week vastgelegd (tussen dinsdag en vrijdag). Matjes worden door ons meegebracht.

Prijzen: € 10,- per deelnemer per les  
€ 90,- per deelnemer voor een reeks van 10 lessen

Hebben u deze redenen overtuigd om kennis te maken met yoga@work via Yina, kunt u ons altijd contacteren via de website [www.yina.be](http://www.yina.be) of via email [yogayina@gmail.com](mailto:yogayina@gmail.com). Ik stuur u graag flyers (pdf of papieren versie) door voor uw werknemers.

Namasté

Yina