



BEDRIJFSYOGA



Ontspanning en tegelijkertijd meer productiviteit

Bent u op zoek naar leuke, ontspannende en interessante yoga workshops om uw team te ontstressen?

Bedrijfsyoga is een beproefde methode om mensen fit en vitaal te houden.

VOORDELEN:

- 1.) Beter met stress kunnen omgaan;
- 2.) Minder snel last van de rugklachten;
- 3.) Het voorkomen van ziektes;
- 4.) Meer focus op het werk;
- 5.) Meer ontspanning en ook meer productiviteit.

PROGRAMMA:

- 1.) Office yoga voor de nek en schouders;
- 2.) Yoga voor de rug en gewrichten;
- 3.) Stoel yoga oefeningen voor beginners;
- 4.) Burn-out preventie yoga met adem oefeningen;
- 5.) Yoga op maat en in overleg.



Maja verzorgt eenmalige yoga workshops en wekelijkse yogalessen voor bedrijven.

Video voorbeelden van yoga voor bedrijven met links naar die video's.



[OFFICEYOGAVIDEO](#)



[BEDRIJFSYOGAVIDEO](#)



[YOGA VOOR DE NEK](#)



Yoga voor bedrijven helpt bij het voorkomen
of genezen van de fysieke klachten.



INTERESSE?

Neemt u contact op met Maja via email of
telefonisch. Bedankt en graag tot ziens.

E: info@majaray.com

T: 0652697252

www.majaray.com/bedrijfsyoga