



# YOGAPLACE

Corporate programs | Product sheet

## CONTACT

[info@yogaplace.nl](mailto:info@yogaplace.nl)

046 - 452 84 46

## Sessies | Fysiek & online mogelijk

Re-energizer	Desk Re-energizer 30-45 min	Kennismaking met toegankelijke staande/zittende oefeningen ter preventie van bureau gerelateerde stressklachten op fysiek of mentaal niveau. Re-energizer voor duurzame inzetbaarheid.
	Mindful Movement 60 min	Workshop van een combinatie van bewuste bewegingen, ademhalingsoefeningen en bewegende meditatietechnieken. Vanuit rust, ruimte en ontspanning naar hernieuwde energie en focus.
	Fit body & mind 60 min	Ervaar een unieke combinatie van HIIT-training en yoga. Een boost van vitaliteit, ontwikkeling van kracht en uithoudingsvermogen, met een yoga mindset. Voel het hart kloppen, de longen zuurstof pompen en voel dat je leeft.
Yoga	Start to Yoga 75 min	Beginnerssessie yoga waarin de deelnemers meegenomen worden in de basisprincipes van yoga. Verschillende stijlen zoals easyflow, yin, meditatie en ademhalingsstechnieken komen aan bod. Ontdek de fysiek en mentale effecten van wekelijkse yogasessies.
	Health & Relax 60 min	Voor iedereen toegankelijke en afwisselende beweegoefeningen voor fysiek- en mentale ontspanning. Een combinatie van dynamische yoga, ademhalings- en ontspanningsoefeningen.
Mindset	Corporate Meditation 30 min	Meditatie die erop gericht is om werk efficiëntie te verhogen en werkstress te verlagen. Medewerkers krijgen hierin concrete handvaten mee waarmee ze direct de vruchten kunnen plukken in hun dagelijkse werkzaamheden. Laagdrempelige tools en oefeningen die de omgang met stress en spanningen aanzienlijk verbeteren.

Ontspanning	Brain Boost 60 min	Na een lange werkdag diep ontspannen, stress en angst verminderen én overwinnen. Dit zorgt voor een goede balans tussen werk en rust. Ook rustiger slapen is een effect van deze zeer oude practice Yoga Nidra.
	Adem Vitaal 60 min	Ademhaling ervaren als vitale levensenergie. Deze cursus is erop gericht om de kracht van de ademhaling in te kunnen zetten als tool om rust en stabiliteit te creëren in diverse situaties. Hierin wordt altijd de reflectie en koppeling gemaakt met voorbeelden van de werkvloer.
	Stress Preventie 75 min	Preventie door het ontwikkelen van kennis en bewustzijn en stress en spanning reducerende oefeningen. Geef lichaam en geest de ontlading die het nodig heeft en leer bewust signalen vanuit het fysiek en mentale aspect te herkennen, om vervolgens op een juiste manier in verbinding met jezelf hierop te kunnen anticiperen en reageren.
Outdoor	Mindful Walk 60 min	Buiten zijn geeft rust en ruimte. In deze reeks ga je bewust naar buiten om in het moment te zijn. Met mindfulness en bewustzijnsoefeningen maken we gebruik van zintuigelijke waarneming. Uit het hoofd en in de natuur, om daarna weer fris en opgeladen aan het werk te kunnen.
Webinar/lezing	Stress & Burn-out 60 min	Informatieve sessie over de achtergrond, oorzaken en symptomen van stress en overspannenheid. Kennis delen om zo medewerkers de zelfbeschikking te geven zelfsturend te handelen in geval van stress of spanning. Ideaal voor (HR) managers die zichzelf of zijn/haar team vitaler en bewuster wilt aansturen.
	Mindfulness op het werk 60 min	Informatieve sessie waarin kennis wordt gedeeld vanuit de wetenschappelijke achtergrond van mindfulness en bewustzijnsoefeningen. Leer hoe je mindfulness gedurende de werkdag en op de werkvloer kunt laten werken voor een vitale werkstructuur en gezonde medewerkers.

## Coaching en trajecten | Fysiek & online mogelijk

Persoonlijke ontwikkeling	Vitaal Leiderschap Workshop 120 min  Training (traject) 75 min per keer	Leer bewustzijnstools in te zetten voor persoonlijke ontwikkeling. Onderneem en werk met meer plezier en succes. Je kent en herkent beter de patronen die je weerhouden om stappen te zetten in je werk en privé. Vanuit deze zelfkennis ontwikkel je het vermogen om patronen te transformeren en het leiderschap over jezelf of het team te ontwikkelen dat je in staat stelt persoonlijke of bedrijfsmatige doelen te behalen.
Persoonlijke ontwikkeling	Individueel Los consult 90 min  Traject 60 min per keer	Soms is het beter om individueel te werken. Als een medewerker bijvoorbeeld overspannen of stress gerelateerde klachten vertoond is een individuele aanpak cruciaal. In een dergelijk traject zal de yogatherapeut persoonlijk gerichte tools en methoden aanrijken waardoor stress en spanning verlagen. Voorkom een burn-out door op tijd in te zetten op duurzame inzetbaarheid van het individu.
Team Ontwikkeling	Teamontwikkeling Workshop 120 min  Traject 75 min per keer	Een workshop of traject voor teams die efficiënter samen willen werken. Een solide basis als team komt voort uit verbinding van ieder individu. Leer door verschillende tools eerst de verbinding met jezelf te maken om vervolgens in vanuit helderheid in verbinding met de anderen te stappen. Ken je eigen kwaliteiten en de kwaliteiten van je collega's.