

Wie begeleidt bedrijfsyoga

Connie van Geffen – van den Akker,
afgestudeerd als maatschappelijk
werkende in 1986. Aansluitend daarop werkend
als individuele hulpverlener.
Sinds 2000 werkzaam als coach / trainer
bij een groot re-integratiebedrijf.

Afgestudeerd als Yogadocent in 1997,
werkzaam in eigen Yoga- en meditatiepraktijk.

Scholingen gevolgd op het gebied van Yoga –
meditatie - ademtechnieken – coachen –
(hartcoherentie) training - Dharmaverdieping.

Aangesloten bij

- › Vereniging Yogadocenten Nederland,
lid van de Europese Yoga Unie.
- › ISMA-NL (Internationale Stress Management
Associatie)
- › gecertificeert hartcoherentie coach bij
Hartfocus Loosdrecht



U kunt bij ons terecht voor
Yoga- meditatie – massage
coaching –training

in balans *zijn*
voor lichaam en geest

Yoga voor het bedrijfsleven



Connie v.d. Akker
De Pegstukken 8 5482GC Schijndel

Tel. 073 - 6892254
E. : Info@in-balans-zijn.nl
i. : www.in-balans-zijn.nl

De kracht van bedrijfsyoga

Medewerkers kunnen wat zij leren in de yogales toepassen tijdens het werk. Even een energiedip: doe een adem oefeningen achter de computer. Last van stijve schouders; pas zittend een schouder- en rugoefeningen toe. Tijdens een vergadering moeite met concentratie; doe een handmudra die de concentratie verbetert. Yoga is niet competentiegericht en daarom geschikt voor mensen met verschillende lichamelijke condities. De yogalessen zijn ontwikkeld om uw medewerkers optimaal te laten functioneren, in harmonie met zichzelf en de omgeving. Als organisatie investeert u in de gezondheid en productiviteit van uw medewerkers. Dit draagt bij aan een positieve werksfeer.

Het resultaat

Yoga helpt uw medewerker om beter met lichamelijke klachten om te gaan en die te verminderen. Yoga geeft mensen meer energie en rust. Na een yogales merken zij dat ze geconcentreerder zijn, waardoor ze hun werk beter kunnen afronden.

Door Yoga wordt inzicht ontwikkeld. Als alles tot rust komt zien we weer 'wat echt is', in plaats van 'wat we denken te zien'. Verstarring, inflexibiliteit en onnodige spanningen kunnen van binnenuit worden losgelaten. Dat geeft een gevoel van rust, ruimte en vrijheid. Vanuit die openheid ontstaat helder denken, ruimte voor ieders eigen creativiteit en unieke talent.

Yoga leert om op een structurele manier bewust te ontspannen. Tijdens momenten van stress en werkdruk kunt u het geleerde toepassen. Zo leren medewerkers anders met stress en werkdruk om te gaan en kunnen zij ook in tijden van hectiek de innerlijke rust bewaren.

Waaruit bestaat een yogales

Yoga- meditatie- en ademhalingstechnieken staan centraal in de bedrijfsyoga. Ze richten zich op lichaamsbewustzijn en zelfkennis. Elke Yogales begint met enkele losmaak oefeningen. Daarna is er een combinatie van

- Yogahoudingen
- Ontspanningsoefeningen
- Ademoefeningen

Lichaam en geest komen tot rust, stress vermindert en het lichaam herstelt zich.

Wat is nodig voor bedrijfsyoga

Voor bedrijfsyoga is een (vergader)ruimte zonder meubilair voldoende. Yogamatjes kunnen door uw bedrijf worden aangeschaft, maar kunnen ook door de docente worden meegenomen. Een bedrijfsyogales vindt plaats vóór, tijdens (b.v. in de lunchpauze) of vlak na kantoortijd. Het duurt maximaal 1 uur.



workshop

Tijdens een workshop kunnen medewerkers van uw bedrijf de werking van yoga eenmalig ervaren. Het is bedoeld om kennis te maken met de basisprincipes van yoga. Er wordt gewerkt met een combinatie van beweging, adem en aandacht. Hierbij komt vanzelf vitale energie vrij, zonder spanning op spieren en gewrichten. Op een eenvoudige manier ontstaat innerlijke rust. De workshop is door iedereen te volgen.

Algemeen

Gezonde en tevreden werknemers zetten hun beste beentje voor. Daarom kunt u iets aan bijdrage. Bedrijfsyoga biedt u de mogelijkheid om met een minimale investering uw medewerkers te stimuleren, het brengt de mensen echt in beweging. Ook is het bedoeld voor de groep medewerkers die niet zo gemakkelijk in beweging komt.

De belangrijkste reden voor veel werkgevers om voor yoga op het werk te kiezen, is het ziekteverzuim terug te dringen. Arbo-artsen schrijven 35% van het ziekteverzuim toe aan stress, maar liefst 87% van de personeelsmanagers erkent dat stress een ongunstig effect heeft op de productiviteit van een organisatie.

Yoga heeft een positieve invloed bij voorkoming en behandeling van klachten zoals stress, burn-out en RSI. Het ziekteverzuim vermindert.

Yoga helpt uw medewerkers om zich fit te voelen. Ze gaan hun lichaam beter aanvoelen, waardoor ze minder snel over grenzen gaan. Medewerkers die met langdurig ziekteverlof zijn geweest, geven aan dat yoga hen heeft geholpen sneller weer aan het werk te gaan.