



## FRISKVÅRD MED FOKUS PÅ ANDETAGET

### Föreläsning - Andas Bättre Må bättre

Livskunskap för friskare arbetsplatser en fantastisk investering.

Jag vill inspirera er att andningsträna – för friskare arbetsplatser! Många av oss andas på ett sätt som har stort utrymme för förbättring. De vanligaste problemen är att vi andas genom munnen, ytliga andetag och högt upp i bröstet.

Är du stressad, kanske har sömnproblem, astma, deppig, ingen energi, högt blodtryck så kan förbättrade andningsvanor göra stor skillnad. Att bli medveten om sina andningsvanor och förändra dem är ett otroligt fint redskap för din personal att få kunskap om.

Det kan förebygga en god hälsa men också ge personalen redskap för att komma tillbaka snabbare vid sjukskrivning.

45 minuter

**2000:- ex moms**

### Yoga på din arbetsplats

**För lugnare sinne, ökad kroppsmedvetenhet och för att må bättre**

30 – 45 minuter beroende på ert önskemål.

**2000:- ex moms per tillfälle minimum 8-10 tillfällen**

**2300:- ex moms per tillfälle för 1-7 tillfällen**

Anpassas efter gruppen. Fokus på andning, återhämtning och mjuka rörelser för nacke, axlar, rygg och höfter.

#### Reflektioner från yoga på företaget:

- Superbra, lagom nivå för att vara på arbetsdag. Bra med regelbundenhet, då blir det lättare att komma ihåg att andas även övrig tid.

-Fantastisk möjlighet att få prova yoga mer kontinuerligt. Lagom lång tid med 45 min per gång och lagom "svårt".

Jag tycker också att det skapade en samhörighet vilket också kändes riktigt bra!

Säger som alla andra att Magda var perfekt som ledare.

-Så tacksam över möjligheten och kunskapen att komma ner i varv med hjälp av andningen och energigivande sköna rörelser som väcker kroppen till liv. Tack Magda! Vårens omgång med yoga varje vecka har varit mycket positivt.

-Jätteskönt med avslappning mitt på dagen, bra att det varit regelbundet. Har tagit med mig djupandning till andra situationer. Lugn, härlig och inspirerande instruktör

### Andning & Återhämtning

Privat – För personal som kanske behöver enskilda tillfällen.

4 tillfällen

**2500:- ex moms**

Dagtid