

# **Företagsyoga med Hot Yoga Stockholm**

## **Vad får du som företag?**

- Gladare, nöjdare och mer energifyllda medarbetare rent generellt
- Mindre sjukskrivningar och sjukdagar
- Mindre upplevd stress samt bättre förmåga att fokusera och prioritera
- Minskade fysiska smärtor i t.ex. rygg, nacke och axlar
- Medarbetare som känner sig prioriterade och bekräftade av sin arbetsgivare. Att deras välmående, välbefinnande och hälsa ses som viktig och uppmärksammas och investeras i av sin arbetsgivare
- En genomslagskraftig och effektiv Teambuilding aktivitet som kommer att förbättra både välmåendet och arbetsinsatsen hos medarbetarna
- Starkare medarbetare såväl fysiskt som mentalt

## **Vilka är vi?**

Vi är en av Stockholms mest erfarna och kunniga yogastudio. Våra yogalärare har lång erfarenhet och ett flertal olika utbildningar. Vår styrka är att vi har kunskapen, förmågan och viljan att möta varje elev där just de befinner sig och ge dem de verktyg de behöver för att nå bästa resultat och störst effekt. Vår filosofi är att alla olika människor ska känna sig välkomna och vi strävar efter att skapa en trygg, familjär, hjärtlig, lättsam och samtidigt professionell miljö där vi värderar kunskap och mötet med varje individ högt. Inget kan ersätta det personliga mötet lärare och elev emellan och vi lägger mycket fokus på just det-mötet. Det är genom just mötet där vi har möjlighet att se vad varje individ har för förutsättningar och det är där vi kan se vad varje person behöver för att utvecklas på bästa sätt (ingen on-line kurs kan ersätta detta).

## **Vilka "yogapaket" kan vi erbjuda dig som företag?**

- "On the job-yoga"

Vi kommer till din arbetsplats och undervisar yogaklasser som kan vara 20-90 minuter långa. Beroende på tillgängliga lokaler kan klasserna ha upp till 50 elever åt gånger. Om undervisningen ska ske mitt i ett kontorslandskap (utan yogamattor) rekommenderas något mindre grupper och att klassen är 20-40 min lång. Dessa klasser kan köpas som en engångsevent eller i paket om 5-10 klasser (t.ex. en gång/vecka).

- Företagsklass i yogastudion

Vi ta emot företagsgrupper på upp till 40 personer i våra mysiga lokaler på Gotlandsgatan. Detta kan vara att föredra vid ett enstaka "team building-event" då man kommer bort ifrån arbetsplatsen eller/och som återkommande företagsklasser för era medarbetare. Här kan vi även erbjuda ett uppvärmt yogarum, vilket brukar uppskattas extra mycket under den kalla tiden på året.

- Företagsklipp på öppna klasser

Du köper företagsklipp (från 20 klipp och uppåt) och låter din medarbetare yoga på våra öppna klasser när det passar dem. Fungerar bra i kombination med något av erbjudandena ovan.

- Workshop med fokus på t.ex. andningsteknik/andningsövningar

Här kan t.ex. fokus läggas på att deltagarna ska lära sig en eller ett fåtal enkla andningsövningar att kunna utöva på egen hand. Vi kan även lägga upp olika teman, t.ex. yoga som är bra för axlar, nacke, skuldror. Dessa workshops kan utformas enligt önskemål och vi kan själva komma med förslag.