

# Yoga by Mikaela

anna valon lisääntyä

jooga yrityksille



## Joogaharjoitus osaksi yrityksesi hyvinvointiohjelman?

Työntekijöiden hyvinvointi on suoraan kytköksissä työntekijöiden motivaatioon ja työtehoon, ja sitä kautta myös yrityksen tulokseen ja menestymiseen. Jos työntekijät eivät voi hyvin, ei yritys voi voida hyvin. Tämän vuoksi on tärkeätä panostaa työyhteisöön. Jooga yrityksille -tuntien tarjoaminen on matalakustanteinen ja tehokas tapa edesauttaa työntekijöiden hyvinvointia, motivaatiota ja tehokkuutta.

Tarjoamani jooga yrityksille -konseptin lähtökohtana on usko siihen, että hyvinvoiva työyhteisö on terve, tehokas, keskittynyt, aikaansaava, luova, ja siellä on hyvä tekemisen meininki.

Jooga yrityksille on erityisesti istuma- ja ajatustyötä tekeville luotu harjoitus,

joka sisältää kaikille sopivia keskittymis- ja hengitysharjoituksia, joogaliikkeitä ja loppurentoutuksen.

Harjoituksen avulla voidaan parantaa keskittymis- ja stressinsietokykyä, vähentää uupumusta ja kiputiloja, sekä saada uutta energiaa työntekoon.

“Haasteelliseen asiaan valmistautumisessa minua on auttanut tuntien aluksi tehtävä harjoitus, jossa keskitytään hengitykseen. Tämä harjoitus selventää ajatuksia ja antaa mielenrauhaa.”

## Jooga yrityksille

- on 45 minuutin joogaharjoitus.
- sisältää keskittymis- ja hengitysharjoituksia, joogaliikkeitä ja loppurentoutuksen.
- pidetään viikoittain yrityksen tiloissa työpäivän ohella.
- on matalakustanteinen ja tehokas tapa edesauttaa työntekijöiden tehokkuutta ja hyvinvointia.
- sopii osaksi työyhteisön hyvinvointi- tai työterveysohjelmaa.
- voi pitää suomeksi, englanniksi tai ruotsiksi.

## Säännöllinen joogaharjoitus

- parantaa keskittymis- ja stressinsietokykyä.
- tehostaa työntekoa.
- tuo lisää energiaa ja elinvoimaa.
- auttaa vähentämään uupumusta, jännitystä ja kiputiloja.
- parantaa kehon liikkuvuutta, voimaa, tasapainoa ja notkeutta.
- vaikuttaa positiivisesti työilmapiiriin ja ryhmähengkeen.
- osoittaa, että välit työntekijöiden hyvinvoinnista.



”Jooga joka viikko tekee ihmeitä. Itselleni ovat niska- ja hartiakivut lieventyneet huomattavasti ja istumatyötä tekevänä myös selkä on paremmassa kunnossa. Monipuoliset ja harkitut liikkeet auttavat saamaan paikat kuntoon. En voi muuta kuin suositella! Yhdessä tekeminen myös yhdistää työporukkaa.” Questback

## Kiinnostuitko?

Varaa näytetunti tai ota yhteyttä niin keskustellaan kuinka jooga yrityksille -konsepti voidaan toteuttaa sinun yrityksessä.  
040 020 3310 tai [mikaela@dunder.fi](mailto:mikaela@dunder.fi)