

Beautiful You

Ursula Pieter
Yoga, Sport &
SkinCare Coach

Mijn passie voor yoga & schoonheid wil ik graag delen. Door mijn eigen ervaring en de kennis die ik heb opgedaan bij de yoga opleiding in India ben ik heel bewust geworden dat het stil zijn, rustig bewegen en ademen, mij rust en minder stress geeft.

Yoga @ Work

Stressreductie

Iedereen kan meedoen!

Yoga is voor iedereen, ongeacht de leeftijd of je beginner of gevorderd bent, of je wel of niet lenig bent.

Yoga is niet alleen de beweging, het is stil zijn, de ademhaling en luisteren naar jouw eigen lichaam.

Begin van de dag, in de middag of einde van de werkdag



Voordelen van Yoga @ Work

Minder ziekteverzuim!

- Minder stress in het lichaam geeft minder kans op klachten, zoals Laptop- en computergerelateerde klachten, hoofdpijn, nek- en rugklachten.
- Minder stress minder kans op burn-out.

- Blijer, actiever, energieker, productiever, creatiever & ontspannen personeel.
- Yoga versterkt het immuunsysteem, geeft flexibelere en sterkere spieren & zorgt voor flexibel denken. Hierdoor verminderd de kans op ziek worden.

**Vitaal team geeft een Vitaal bedrijf
en een Vitaal werkresultaat.**

Contact:

Ursula Pieter

06-29129883

of

info@salonsaya.

nl

