

Yoga op het werk:

Omdat bewegen gezond is, omdat stretchen gezond is, omdat te veel en te lang zitten voor een lichaam niet gezond is, omdat yoga focus en ontspanning geeft, omdat te veel en te lang stressen ongezond is en soms zelfs ziek maakt, omdat elke werkgever gebaat is bij gezonde werknemers en, vooruit, omdat yoga een trend is.

Als **yinste yogastudio van Het Gooi** (een studio met minimaal 1 yin yogales per dag) bied ik bedrijfs-yin yoga aan op wekelijkse of workshop basis, op locatie.

Tussen de middag een lunchwandeling maken is heerlijk en gezond, maar dit eens afwisselen met een yin yogales is behalve heel relaxed ook heel gezond. Rug- en schouderklachten worden aangepakt, het maakt een lichaam snel soepeler, maakt bewegen makkelijker. Kortom een vicieuze cirkel de goede kant op. Yin yoga kan prima op het werk, mits er een ruimte beschikbaar is, omdat je niks nodig hebt (behalve een yogamat en makkelijke zittende kleding) en je niet zweet. Ook is yin yoga toegankelijk voor iedereen en niet alleen maar voor die (toch al fitte) dertiger. Er zijn dus geen extra sportvoorzieningen nodig. Je gaat daarna weer gewoon verder met je werk.

Yin yoga in de lunchpauze, aan het begin van een werkweek/werkdag of juist om de week af te sluiten. Voor een paar keer of een wat langere periode. Het kan.

Mijn naam is Estella Derkx, al 8 jaar eigenaar van Yoga Me Hilversum (www.yoga-me.nl), yin yogadocent.

Overleg over tijden/dagen/beschikbaarheid/tarief is altijd mogelijk. Mijn les eerst "uitproberen" in mijn studio mag natuurlijk ook.

Meer over mijn yin yogalessen en recensies vind je op <https://www.yoga-me.nl/Lesvormen/Yin-Yoga/>.

Bel 06 13911936 of mail estella@yoga-me.nl.

Nog meer over mij vind je op www.yoga-me.nl

