

ONLINE YOGA FÖRETAG



Yogarina



SKAPA AKTIVITET ONLINE

Erfarenheter visar att det skapar en fin sammanhållning mellan personalen att yoga tillsammans även då man sitter på varsitt håll och inte kan vara på arbetsplatsen.

Idag kan det vara svårare att få till en ergonomisk arbetsplats, hitta god arbetsro och fokus. Det blir därför än viktigare att ta hand om kroppen och knoppen. Yogan är ett utmärkt verktyg för att släppa på spänningar, stress och hitta fokus. De olika kroppsställningarna (asana) under yogan ökar din rörelseförmåga och kroppsmedvetenhet vilket hjälper dig till bättre kontroll och kontakt med kropp och knopp.

Det medvetna andetaget är en tillgång som frigör ny energi, sänker stressnivåer och bidrar till bättre kroppshållning.



Det sympatiska nervsystemet är förknippat med fight and flight och stress. Yogan vill istället ta oss till det parasympatiska, lugnande systemet som balanserar våra kroppar, gör att vi känner oss glada, lyckliga och lugna. Man ler liksom inifrån och ut :o)

En av de vanligaste missuppfattningarna när det kommer till yoga: "jag kan ju inte yoga, jag är för stel."

Carinas unika sätt att skräddarsy och anpassa efter gruppens tankar och önskemål, kan även innebära mer fysträning som gärna kan utföras utomhus. En framgångsfaktor värd att prova!

Carina är leg. fysioterapeut, lic. yogalärare med 30 års erfarenhet av att dela träning i olika former. Hon äger och driver Yogarina i Norrköping. Yogastudion finns på NTC, Butängen.

**"jag kan ju inte yoga,
jag är för stel."**



I tider av social distansering anlitate vi Yogarina för att köra gruppyoga via videolänk. Upplägget funkar klockrent och vi kunde köra yoga tillsammans guidade av en erfaren instruktör.

/David sQills

30 minuter yoga räcker för att ge en effekt.

Den virtuella företagsyogan kan till exempel bestå av; övningar på golvet (går bra utan yogamatta) eller på stol, andningsövningar, meditation.

Genom olika modifieringar kan vi tillsammans yoga oavsett fysisk förmåga och erfarenhet - utefter era önskemål. Träningsklädd eller inte.

Via YouTube eller via Ert intranät.



hemsida: yogarina.se
mail: carina@yogarina.se
mobil: 073-349 77 49

