

## Yoga för företag

Yoga för Företag utförs på arbetsplatsen, eller liknande, efter överenskommelse. I USA växer trenden med yoga på jobbet där allt fler ser dess många och väldokumenterade fördelar. Yoga och meditation bidrar till ökad livskvalité, hälsa, koncentration och produktivitet. Ett tillfälle i veckan kan vara nog för att reducera stelhet och värk i t.ex. nacke, axlar, rygg och huvud. Investeringen ger direkt utdelning genom stressreduktion, minskad sjukfrånvaro, ökad produktivitet och välmående kollegor.

### Yoga på Jobbet (morgon/lunch/eftermiddag)

- 1) Yoga By Magie 60 min. *Klassen skapas utifrån gruppens nivå och behov med fokus på att sträcka ut och stärka nacke, axlar, skuldror, rygg och hamstrings. Vi använder enkla andningstekniker för att rensa sinnet och skapa ny energi i kroppen. Avslutas med liggande vila. Jag använder tekniker från bl.a. Ashtanga, Bhakti och Yin Yoga och Shamanism i min guidning. Läs mer: [bymagie.com/yogabymagie](http://bymagie.com/yogabymagie)*
- 2) Guidad Meditation 45 min. *Sittande eller liggande meditation för att skapa ro i sinne och kropp. Andningstekniker och Sound Healing kan komma att användas. Jag använder tekniker från bl.a. Ashtanga, Bhakti och Yin Yoga och Shamanism i min guidning. Läs mer: [bymagie.com/yogabymagie](http://bymagie.com/yogabymagie)*

*Priser varierar beroende på antal deltagare, plats och typ av prenumeration. Hör av dig för mer information gällande just din grupp! [magdalena@bymagie.com](mailto:magdalena@bymagie.com)*

### Event

- 1) Yoga By Magie 2 1/2 timme *"Vad är Yoga?" Utefter gruppens nivå och behov skapas klassen och vi tar oss genom ett mjukt flöde av rörelser. Fokus är på axlar, skuldror, rygg och hamstrings. Vi använder enkla andningstekniker som rensar sinnet och skapar energi och fortsätter sedan med sittande och liggande positioner som tar oss djupt in i bindväven. Sessionen avslutas med en liggande Sound Meditation. Jag använder tekniker från bl.a. Ashtanga, Bhakti och Yin Yoga och Shamanism i min guidning. Läs mer: [www.bymagie.com/yogabymagie](http://www.bymagie.com/yogabymagie)*
- 2) Yoga & Food By Magie 5 timmar *Dagen börjar med Yoga By Magie (se ovan) och fortsätter med att vi tillsammans skapar dagens veganlunch. Jag guidar gruppen genom recept av Food By Magie som alltid är veganska, gluten-och sockerfria och har ett matmedicinskt perspektiv. Under tiden maten skapas pratar vi om råvarorna och vad det innebär att se maten som medicin.*

*Priser varierar beroende på antal deltagare och plats. Hör av dig för mer information gällande just din grupp! [magdalena@bymagie.com](mailto:magdalena@bymagie.com)*

