



Energy Up

# Workshop: Yoga



Yoga bevordert de creativiteit en concentratie van uw werknemers en heeft een zeer gunstig effect op stressvermindering. In deze workshop leggen we eerst de basis van yoga uit. Vervolgens gaan we onder begeleiding aan de slag met stretch van het lichaam waarbij we verschillende yoga poses uitleggen.

- Maximaal 16 deelnemers
- Duur workshop: 1 uur

Na deze workshop weet je:

- Wat yoga is
- De toepassing van verschillende soorten yoga
- Hoe je zelf een korte yoga stretch kan doen
- Waarom je ademhaling zo belangrijk is