

Bedrijfsyoga & Mindfulness

Bewustzijn ontwikkelen en leiding nemen over jezelf vanuit de connectie 'body, mind, soul & heart'. Voor het ervaren van meer (werk)plezier, energie, concentratie en focus.

1. Bedrijfsyoga



Uit recent onderzoek blijkt dat het beoefenen van yoga op de werk positieve effecten heeft op de fysieke en mentale gezondheid. De yogalessen hebben als basis vinyasa yoga, een dynamische vorm van yoga waarbij we bewegen in een flow op het ritme van de ademhaling, gecombineerd met houdingen uit de yin yoga. Er is aandacht voor inspanning, ontspanning, kracht, flexibiliteit en balans. De lessen zijn laagdrempelig, er is geen ervaring vereist. Een yogamatje is fijn.

2. Stoelyoga



Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga en kenmerkt zich door de eenvoud en het tempo. De oefeningen worden in dagelijkse kleding op en rond de stoel uitgevoerd. Met maar 15 minuten stoelyoga per dag is er al een vermindering mogelijk van klachten door langdurig zitten. Er is aandacht voor inspanning, ontspanning, ademhaling, meditatie en balans. Meedoen kan in dagelijkse kleding, op de eigen (bureau)stoel.

3. Mindfulness



Mindfulness gaat over het meer aanwezig zijn bij de ervaringen in het moment. Aandacht hebben voor wat er nu is. Gedurende de werkdag kan het hebben van (te) veel gedachten stress opleveren. Tijdens deze sessies leren deelnemers door middel van oefeningen de automatische piloot los te laten om zo meer aanwezig te zijn in het hier en nu. We maken gebruik van verschillende stressreductie-technieken, zoals meditatie, beweging, bodyscan ed. Yogamatje is handig.

4. Ademsessies



Door middel van ademhalingsoefeningen breng je de ademfrequentie naar beneden en zakt je hartslag.

Naarmate je vaker de tijd neemt om de ademhaling waar te nemen en oefeningen te doen, zal je concentratievermogen sterker worden. Deze sessies bestaan uit concrete oefeningen die deelnemers tijdens hun (werk)dag toe kunnen passen. Deelname kan op een (bureau)stoel.

5. Mindful Wandelen



Wandelen en Mindfulness is een perfecte combinatie. We maken een wandeling met verschillende aandachtsoefeningen.

We brengen de aandacht naar de ademhaling, de zintuigen of het fysieke lichaam. De wandelingen kunnen live, in de buurt van het kantoor, of online via MS Teams/Zoom, waarbij we ieder op onze eigen plek wandelen. Deelnemers ervaren rust, ruimte en ontspanning.

MOGELIJKHEDEN



- Activiteiten kunnen zowel voor-, tijdens- en na werktijd
- Aanbod kan zowel online als live op locatie (maximaal 12 pers.)
- Duur per sessie is in overleg (15 - 60 min)
- Nadat de behoefte in kaart is gebracht, wordt er een maatwerk pakket aangeboden

Hartopener is opgericht door Saskia Broersma Jenezon
trainer, coach, yoga- en meditatiedocent
saskia@hartopener.nl | hartopener.nl | +31(0)6 45 23 88 98

Klantervaringen

HOGESCHOOL INHOLLAND



"Sessies fit en vitaal (stoelyoga) van Hartopener staan iedere week op mijn menu. In 30 minuten is mijn hoofd 'leeg'. Verbinding, focus en balans maken dat ik mijn werk hierna moeiteloos kan uitvoeren. Een absolute aanrader voor iedereen!!"

"Ik gebruik de bewegingen/ideeën om als energizer in te zetten binnen mijn meetings met collega's."

NEDAP RETAIL



"Wekelijkse sessies stoelyoga zijn een essentiële toevoeging aan mijn thuiswerkrountine. Fysieke in- en ontspanning zorgt voor mentale veerkracht en Saskia weet deze balans perfect te waarborgen. Het is een effectieve manier om uit je dagelijkse sleur te raken en vol positieve energie aan je werk te beginnen. Saskia maakt het erg toegankelijk en geeft goede begeleiding waardoor iedereen mee kan doen."

Hartopener is opgericht door Saskia Broersma Jenezon
trainer, coach, yoga- en meditatiedocent
saskia@hartopener.nl | hartopener.nl | +31(0)6 45 23 88 98