

Tijdens een kennismakingsgesprek worden verschillende trainingsmethoden op basis van de doelstelling binnen de organisatie voorgesteld. Nympheia-in-Business werkt met drie verschillende trajecten waaruit op basis van een intake gesprek een keuze wordt gemaakt.

Individuele training is een persoonlijke benadering om aan specifieke wensen of thema's te werken. In deze 1 op 1 situatie is de trainer in staat zijn kennis en aandacht volledig individueel af te stemmen op de cliënt. De cliënt leert zelfstandig de technieken toe te passen en investeert daarmee ook buiten werktijd in zichzelf en in het bedrijf.



Groepstraject: Yoga sessies in groepsverband met fysieke oefeningen, ademhalingstechnieken en meditatievormen. De samenstelling van de lessen is gericht op een specifiek thema afhankelijk van het gewenste einddoel.

Teamtraject: Groepssessies in combinatie met individuele begeleiding. Teamleden komen op een bijzondere wijze met zichzelf en elkaar in contact. Dit resulteert in openheid, afstemming en teamspirit.



Business –Yoga

Voor meer informatie:



van Lennepweg 16-4
2041 LH Zandvoort, Nederland
Tel. 023- 57 327 88
info@nypheia.com
www.nypheia.com



Nympheia-in-Business

Nympheia-in-business verzorgt individuele, groeps- en teamtrainingen, workshops en cursussen op maat ter bevordering van vitaliteit en persoonlijke groei. Met Business Yoga investeert u in de gezondheid en productiviteit van medewerkers en draagt u bij aan een positieve sfeer binnen uw organisatie.



Door toenemende werkdruk, snel opeenvolgende veranderingen in de werkomgeving, gecombineerd met ziekte of andere privé omstandigheden kan de werkbelasting snel oplopen of zelfs te groot worden. Business Yoga helpt bij het in balans brengen, onderhouden en optimaliseren van de verhouding tussen belasting en belastbaarheid. De directe weg om het onmogelijke met het mogelijke te verbinden.

In de praktijk houdt dit in:

- Verbetering van de communicatie en onderlinge afstemming
- Terugdringen en voorkomen van ziekteverzuim
- Medewerkers zijn tevreden en productief
- Investering in de vitaliteit van de medewerkers is een gezondheidsverzekering
- Voorkomen is beter dan genezen van mogelijke uitval (rugklachten, RSI, burn-out, etc.)

Business Yoga is meer dan alleen yogalessen in uw bedrijfsomgeving. Nympheia-in-Business traint het team, coacht het individu en geeft begeleiding in de verandering van het groepsgroeiproces.

Business Yoga bestaat uit een unieke combinatie van verschillende yogahoudingen van rek- en ontspanningsoefeningen. Dit leidt tot verbetering van de fysieke en mentale weerbaarheid. Het maakt het lichaam soepel, stevig, ontspannen en bevordert een grotere stress tolerantie. Fysieke oefeningen helpen om lichamelijke spanningen en stijfheid te verlichten bijvoorbeeld in de schouders en in de rug. Ontspannings- en ademhalingsoefeningen verbeteren het concentratievermogen en helpen tegen mentale stress.

Business Yoga is effectief ter preventie en ter ondersteuning bij de behandeling van RSI, slaapproblemen, stress en burn-out. De kern van Business Yoga is gericht op het harmonieus omgaan met conflictsituaties en het inzetten van de eigen kracht op een vreedzame en effectieve manier.



Door de combinatie van yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen behoort gespannen zijn, stress en vermoeidheid tot verleden tijd.

De lessen kunnen - naar behoefte en mogelijkheden in uw bedrijf- voor, tijdens of na werktijd gegeven worden. De Yogalessen vinden plaats op de werkplek, in een vergaderruimte of conferentiezaal. Voorafgaande kennis van yoga is niet nodig en u hoeft niet bijzonder lenig te zijn. De oefeningen kunnen in werkkleding worden uitgevoerd.

De yogalessen zijn een toegankelijke en effectieve methode om persoonlijke groei en bedrijfsmatige veranderingsprocessen op gang te brengen en te ondersteunen.