YOGA PÅ ARBEIDSPLASSEN?

Vi skreddersyr et opplegg som passer for dere. Vi kommer gjerne til bedriften for å undervise yoga, eller bedriften kan komme til våre flotte lokaler i Dronningensgate 75 i Kristiansand sentrum.

Hvorfor yoga med jobben:

- Yoga demper stress og bidrar til at du er mer mentalt tilstede på jobb.
- Yogaøvelsene løser opp i stive muskler og ledd og forebygger rygg-, nakke- og skulderplager.
- Yoga gir en kropp som er mer mottagelig for de belastningene en jobb ofte gir.
- Det er sosialt.
- Flere studier viser at yoga- og mindfulnes får ned sykefraværet og øker produktiviteten.
- Yoga er svært effektivt i forhold til å bedre kognitiv funksjon, minne og presentasjon.
- Bedre søvn

Det beste av alt er at slik yogaundervisning er fritatt for beskatning og moms – både for arbeidsgiver- og arbeidstaker! De nye reglene om skatt på alle goder for ansatte gjelder altså ikke bedriftsyoga, da dette går som undervisning.

Det koster 1800kr timen for å komme til bedriften, og 1600kr hvis bedriften kommer til yogastudioet.