



KONFERENS MED YOGA-, MEDITATION, MINDFULNESS

Få ut mer av er konferens. Att avsätta tid för en lugn stund hjälper konferensdeltagarna att sänka sin stressnivå och öka sitt mötesfokus. Samt ger en välbehövlig paus under en kreativ dag.

Vad kan aktiviteten bidra med på en konferens? Aktiviteten ger en lugn paus och ger möjlighet till reflektionstid under en konferens. Yoga- och meditation skapar mer energi, klarhet och samtidigt ett lugn. Aktiviteten bidrar till en fin stund mellan kollegor samt ger verktyg i att hantera stress både på jobbet men även på fritiden.

Aktiviteten passar alla från den erfarna till nybörjaren och alla kan utföra den här aktiviteten. Positionerna utförs sittande, liggande eller på stol. Aktiviteten byggs utifrån arbetsplatsens behov.

Företaget Soulroom är en holistisk yogastudio som finns på Hagalund i Borlänge. Soulroom erbjuder yoga, meditation, mindfulness klasser som aktivitet till konferensgäster på hotell och konferensanläggningar.

Andrea på Soulroom jobbar heltid med sitt företag. Hon är en uppskattad yoga- och meditationslärare. Hon sprider visdom, lugn och medkänsla. Yoga- och meditation är idag hennes livsuppgift och hon står djupt förankrad i den praktiken.

Andrea har tidigare arbetat med människor i över tjugo år. Hon är utbildad Beteendevetare och Socionom där hon b.l.a. läst hälsopsykologi och vad som skapar hälsa, samt läker stress och ger återhämtning.

Hälsofördelarna med yogan är många och det finns ett stort behov i ett stillasittande stressat samhälle. Yogan ökar smidigheten i kroppen, smörjer leder, ligament, stela axlar och nacken. Yogan skapar utrymme för avslappning, minskar stress och ger djup återhämtning. Meditation och mindfulness skapar lugn i sinnet och forskning visar att det bland annat förbättrar minnet, koncentrationen och ökar välmåendet.

Prisexempel (60-75min min)

> 12 personer, 3000 kronor (exkl.moms) per tillfälle

Därefter 200 kronor per person

Över 100 personer be om offert



www.soulroom.se
andrea.nilsson@gmail.com
0739688040

Innehar F-skattsedel
Soulroom Yoga & Workshop AB

