

MAGDALENA
LAGERSTRÖM

SHRI YOGA STUDIO



EN OAS I HJÄRTAT AV
VACKRA ALINGSÅS

SHRIYOGA.SE

YOGA ÅTERHÄMTNING ANDNING

Tre fantastiska tips på inslag i er konferens. En otrolig positiv investering för er personalgrupp. Du kan boka ett morgonpass, ett avbrott i konferensen eller som ett avslut på dagen.

Jag anpassar efter era önskemål. Alla kan yoga. Du kan även sitta på stol.

Jag väver samman modern vetenskaplig forskning på yoga och meditation med flertusenårig yogisk kunskap. Det syrerika långa djupa andetaget ger dig nytt fokus och ny energi.

Kunskap om andning och dess påverkan på vår hälsa borde vara lika självklart som företagets värdering.

Låt oss ändra på detta tillsammans.
Förebyggande friskvård.

VARFÖR KAN YOGA VARA BRA?

Många känner sig stela i axlar, nacke och rygg.

Efter en dag kanske med mycket stillasittande kan lite mjuka rörelser göra underverk.

VARFÖR ÅTERHÄMTNING?

Att hämta tillbaka kraften genom en skön avslappning borde vara självklart.

Att vila i vaket tillstånd påverkar hjärnan, hjärtat, matsmältning mm

ANDNING – DET SKER JU AUTOMATISKT

Ja, det gör det men du kan gå runt med en stressad andning som påverkar ditt nervsystem negativt. Andningen är den viktigaste regulatoren för en kropp i balans.

Det finns som en röd tråd i alla mina klasser.

FLERA POSITIVA EFFEKTER:

- Sänker stresshormoner
- Ökar fokus
- Ger ny kraft och ny energi
- Rörligare kropp
- Starkare immunförsvar
- Ökar må bra hormonerna
- Bättre sömn
- Ökad uthållighet
- Fina samtal i arbetsgruppen

INVESTERING

60 minuter Yoga Återhämtning Andning

2500:- ex moms max 10 personer

3000:- ex moms 11-20 personer

Lämnar gärna offert för större sällskap



"När vi har konferansgrupper som vill ha en avstressande aktivitet bokar vi gärna in dem hos Magdalena på Shriyoga. Magdalena är flexibel när det gäller olika bokningstider och kunderna blir alltid nöjda."

Vård och Äldreomsorgen Alingsås Kommun

80-90% av ALLT vi idag identifierar som sjukdom hänger samman med stress - att det är stressutlöst eller stressrelaterad. Det är en otrolig tillgång att medvetet kunna minska stress genom HUR vi andas.

Vill du ha en föreläsning med fokus på andning eller att jag kommer in till er konferens och skapar ett skönt avbrott på 15 minuter med andningsfokus?

Kontakta mig gärna.

Instagram:shriyogase

Facebook: shriyoga

E-mail: info@shriyoga.se

Telefon: 0733-441308

SHRIYOGA.SE

ANDAS BÄTTRE MÅ BÄTTRE

