



# Yoga på arbejdspladsen

Prøv vores spændende koncept "Yoga to go", hvor vores dygtige yogalærer kommer ud til din arbejdsplads.

Med Yoga To Go bliver det ikke nemmere at dyrke motion med kollegerne.

Yogalæreren underviser i både Hatha yoga, Yin yoga og Blid yoga, og øvelsernes sværhedsgrad tilpasses jeres behov.

Yoga er styrketræning i sig selv – og forbedrer både smidighed, blodcirkulation og hele bevægeapparatet positivt. Stillingerne kombineres med åndedrætsøvelser, og du holder krop og sind i balance med yoga.

## Pris

12 gange én times yoga på arbejdspladsen koster 6.600 kr. Er I 15 deltagere, bliver det kun 440 kr. pr. medarbejder. Vi har måtter, I kan låne i en prøveperiode.

Skal træningen foregå hos os, så er prisen 7.000 kr. for 12 gange.

## Kontakt

Lyder det spændende? Så kontakt Lise Skovgård på tlf. 40 32 60 02 eller på mail: [snovski@gmail.com](mailto:snovski@gmail.com)

Vi glæder os til at komme forbi din arbejdsplads. Namaste.



Find os på Facebook - søg på:  
Næstved Firma Sport

[www.naestvedfirmasport.dk](http://www.naestvedfirmasport.dk)



  
Næstved  
Firma Sport