



# Yoga på arbejdspladsen

Prøv vores spændende koncept "Yoga to go", hvor vores dygtige yogalærere 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 7.000 kr.

Er I 15 deltagere, bliver det kun 466 kr. pr. medarbejder.

Skal træningen foregå hos os, er prisen 7.600 kr. for 12 gange yoga.

Vi har måtter, I kan låne i en prøveperiode.



→ [Læs mere her](#)

## Gratis prøvetime

Book en gratis og uforpligtende prøvetime – og udforsk, om "Yoga to go" er det rette for netop jeres arbejdsplads.

## Kontakt

Kontakt Lise Skovgård på:  
Telefon 40 32 60 02 eller  
[snovski@gmail.com](mailto:snovski@gmail.com)