



**Vill du att din personal
ska hitta balans mellan
prestation och välmående?**

Hej!

Jag heter Helena Ståhl och är yogalärare. Jag har en vision om att människor på varje arbetsplats utför sina sysslor med glädje, effektivitet och frihet från onödig stress. För att uppnå detta tror jag man behöver ge sin personal feedback, motivation och möjlighet till utveckling.

Yoga är en flertusenårig indisk tradition och det äldsta systemet för personlig utveckling. Kroppspositioner, andningsövningar och avslappning. Inga konstigheter, bara ett naturligt sätt att maximera den fysiska och mentala hälsan. Med regelbunden utövning blir du starkare, rörligare och mer fokuserad. Du lär dig att utnyttja hela din andningskapacitet och tekniker för att behålla lugnet i stressade situationer.

Idag är det vanligt att svenskar tar yogalektioner på fritiden. Mitt erbjudande är att jag tar yogan till er arbetsplats. En personalförmån

som gynnar både anställda och arbetsgivare. Forskning visar att regelbunden yogaträning kan bidra till bl.a. minskade ryggsmärtor, sänkt blodtryck och bättre sömnkvalitet.

Vem kan delta? ALLA kan yoga. Det spelar ingen roll om du är stel som ett kylskåp eller har en hjärna som ständigt går på högvarv. Yoga anpassas efter individens förutsättningar och behov.


Vad behövs? En lokal som rymmer antalet personer som vill delta. Om detta inte finns internt kan extern lokal hyras.

Vad kostar det? Skicka ett mail till helena@landetyoga.se, jag återkommer med en offert baserat på hur många ni är och hur ofta ni vill yoga. Yoga räknas som friskvård och är avdragsgillt för arbetsgivare.

Hoppas vi hörs och ses!

Helena Ståhl





"Helena höll en workshop med Handelskammarens Nätverk för Yngre Rådgivare, som jag ledde under en period. Hon talade om hur vi med yogans hjälp kan lära oss hantera stress och fokusera bättre på jobbet. Hon varvade teori med praktiska andnings- och yogaövningar (som gick bra att utföra i kostym!). För många blev det en aha-upplevelse att yoga inte är någonting "flummigt" utan ett redskap som kan ge konkret affärsnytta. Helena är fantastisk på det hon gör, hon är flexibel och anpassar sig efter situationen för att ge kunden maximalt mervärde."

Maria Ingelsson, advokat

"Yogan har gett mig fysisk och mental styrka samt verktyg för att skapa lugn och balans i vardagen som ibland kan ha en hög stressnivå. Helena har ett unikt sätt att leda en grupp, passen innehåller en perfekt blandning av styrka, balans, ut hållighet och koordination. Jag yogar regelbundet och har provat olika stilar och ledare. Detta har bara stärkt min övertygelse att Helena är den bästa läraren!"

Ulla Conti, kongressarrangör

"Yogan är jätteskön för mig som har ett relativt stillasittande men stressigt jobb. Man arbetar igenom och stärker kroppen samtidigt som man skapar lugn genom att lära sig ta kontroll över sin andning. Det är en lyx att ledas av Helena som är lugn och pedagogisk och alltid är noga med att man ska utgå från sina egna förutsättningar."

Andreas Thor, käkkirurg

Om man tänker efter en stund
kan det hända att man kommer fram
till ett mycket viktigt beslut.

Nalle Puh



e-post: helena@landetyoga.se
telefon: 073 571 91 83
internet: landetyoga.se