

EST. 2013

STUDIO
FLOW

Bedrijfsyoga bij Studio Flow Breda

Bedrijfsyoga

Het beoefenen van yoga heeft bewezen positieve effecten op de productiviteit van werknemers. Het vermindert stress, verbetert de focus en helpt bij fysieke klachten. Door regelmatig yoga te beoefenen, krijgt u een sterker, fitter en soepeler lichaam, wat leidt tot meer energie en een ontspannen geest. Investeren in de gezondheid van uw werknemers loont. Yoga bevordert de creativiteit en concentratie, vermindert stress en voorkomt RSI klachten. Studio Flow biedt diverse workshops en bedrijfsyoga aan die kunnen worden aangepast aan de wensen en behoeften van uw organisatie.

Mogelijkheden:

- Bedrijfsabonnement of rittenkaart voor uw medewerkers
- Yoga, meditatie en mindfulness lessen bij Studio Flow of op een locatie naar keuze (bijvoorbeeld jouw eigen bedrijf)
- Workshops of trainingen

Wist u dat u voor bedrijfsyoga aanspraak kunt maken op de werkkostenregeling (WKR)? Deze regeling houdt in dat je een gedeelte van de kosten kunt uitwisselen met het brutoloon van medewerkers, waardoor het kostenneutraal voor u als werkgever wordt. U mag tot 1,5% van de fiscale loonsom besteden aan onbelaste vergoedingen en verstrekkingen, waaronder bedrijfsyoga.

Lessen op locatie

Studio Flow biedt lessen aan op de werkvloer of in onze studio in Breda. Het aantal deelnemers bepaalt u zelf, afhankelijk van de beschikbare ruimte op locatie of bij Studio Flow. Onze gecertificeerde docenten bieden toegankelijke oefeningen en technieken die medewerkers bewuster maken van hun eigen functioneren. De lessen bestaan uit een combinatie van ademhalingsoefeningen, yogahoudingen en meditatie en zijn geschikt voor ieder niveau. Deze oefeningen verbeteren de concentratie en productiviteit van uw werknemers en hebben een bewezen positief effect op het immuunsysteem. Indien gewenst kunnen de lessen volledig op maat worden ingericht.

Workshops

- Prijs: vanaf € 200,00 per uur
- Duur: 60, 75 of 90 minuten per workshop
- Aantal deelnemers: in overleg (minimum aantal deelnemers is 15; kosten: € 14,00 per persoon)

Introductiepakket: Let's Start

Maak kennis met bedrijfsyoga:

- 12 lessen van 1 uur
- Tijdsduur: 3 - 6 maanden
- Inclusief yogamatten en props
- Prijs: vanaf €12,50 per les, per medewerker

Premium Pakket

- 24 lessen van 1 uur
- Tijdsduur: 6 - 12 maanden
- Inclusief yogamatten en props
- Prijs: vanaf €11,50 per les, per medewerker

It's a Match Pakket

Voor bedrijven die streven naar vitaliteit op de werkvloer:

- 48 lessen van 1 uur
- Wekelijks, inclusief besproken vakanties
- Inclusief yogamatten en props
- Prijs: vanaf €10,50 per les, per medewerker

Abonnement Studio Flow

Een yoga-abonnement voor uw medewerkers. Studio Flow is 7 dagen per week geopend en biedt een breed scala aan lessen, van rustige tot dynamische sessies. Voor ieder type persoon en lichaam is er een geschikte yogales. Medewerkers kunnen flexibel hun agenda indelen zonder vast te zitten aan een dag of tijd. De lessen worden gegeven bij Studio Flow aan de Parade 12c te Breda.

Neem contact met ons op!

Na een persoonlijk gesprek stellen we in gezamenlijk overleg het juiste pakket samen, waarna een passende offerte volgt. Om een afspraak te maken voor een persoonlijk gesprek kun je mailen naar: info@studioflowbreda.nl.