

VIRKSOMHEDSMINDFULNESS

OUTDOOR MINDFULNESS

Outdoor mindfulness er et enestående gode for al personale i jeres virksomhed.

I kan bruge workshoppen som supplement eller som en kickstart til udvikling af jeres fysiske og psykiske arbejdsmiljø og den generelle trivsel på arbejdspladsen. Kan også være et aktivt indslag på jeres personale dag.

Workshoppen vil bidrage til en fælles kollegial oplevelse for både ledere og medarbejdere. I vil opleve energien og humøret løftes og I får et inspirerende afbræk i et travlt arbejdsliv.



Værktøjerne I lærer på workshoppen øger evnen til at holde fokus og koncentration. De medvirker til at udvikle en mere bevidst respons på kroppens signaler og derved forebygge stress.

”Stina er god til at forklare øvelserne i øjenhøjde og med sin positive facon, skaber hun hurtigt en utrolig behagelig og tryk stemning.”

Kristian Pilborg, Center for Sundhed, Vallensbæk

HVAD OPNÅR I PÅ TO TIMER ?

Værktøjer og øvelser, der hjælper jer med, hver især og sammen at kunne imødegå stress og håndtere pres og krav, der uundgåeligt vil opstå på enhver arbejdsplads.

Undervisningens indhold bygger på over 20 års hjerneforskning i mindfulness, nyeste viden inden for fysisk træning og tusinde års erfaring bag effekten af yoga.

På to timer kan I lave alle fire aktiviteter eller udvælge de, der vil passe bedst for jer:

1. STÆRK = fysisk aktivitet, smil og sved
2. SMIDIG = yoga, balance og åndedræt
3. PYT = mindfulness øvelser og mere smil
4. RO = meditation i stilhed og bevægelse

”Stina's way of communicating was very trusting - and understandable in a fluent and pleasant English. We got a clear impression that Stina is a passionate and experienced teacher.”
Ulla Riber, ISS Cooperate Garage

KONTAKT

Kontakt mig for uforpligtende møde og oplæg:

Stina Bavnhøj
Fysisk og Mental Balance
mail@stinabavnhøj.dk
+45 6170 3173



Læs mere på

stinabavnhøj.dk/virksomheder-mindfulness-workshops