

Erbjudande friskvård!

Att erbjuda sina medarbetare hälsa och friskvård är en investering som lönar sig. Hos oss på Månen kan ni ta del av både lugnande och stärkande friskvårdsaktiviteter. Vi anpassar aktiviteterna efter era behov.

Forskning visar att yoga kan ha positiv effekt på både högt blodtryck, höga blodfetter och stress. Yoga kan göra både kropp och sinne mer uthålliga då den både består av fysisk aktivitet och återhämtning vilket bidrar till stressreducering och mental effektivitet.

Yoga

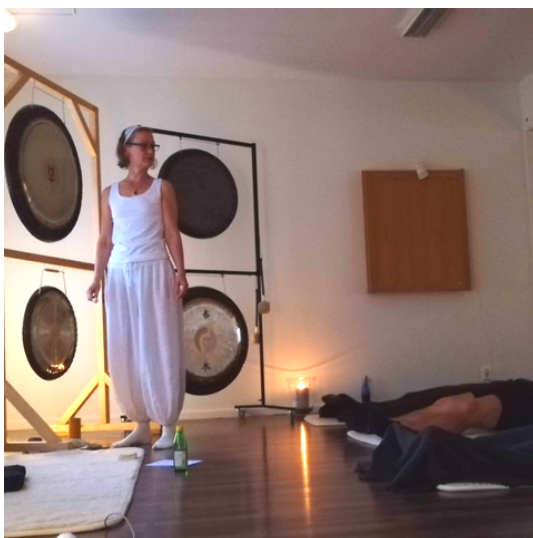


Välkommen till vår fina studio Månen – en plats för själ och hälsa, på Idrottsvägen 22 i Örebro! Vi har plats för upp till 15 personer. Mattor, sittkuddar, pallar och annat material finns på plats.

Vi kan även komma till er! Yogan anpassas efter önskemål och kan utföras stående och/eller på stol.

Prisexempel: Yogapass med rörelser, andning och avslappning, 90 min, för upp till 10 personer på Månen. 2 000 kr exkl. moms.

Andra aktiviteter



Eva erbjuder:

Gongavslappning

Deltagarna ligger och vilar en längre stund till gongarnas vibrationer. Ljudet från gongarna tar bort blockeringar i kropp och sinne och ger djup avslappning.



Sofia erbjuder:

Breathwalk

Här tar vi yogan ut i naturen där vi kombinerar långsam promenad med olika andningstekniker och medveten uppmärksamhet.

Det är oss du möter på Månen



Eva Stoltz

Har en bakgrund som biolog och forskare. Driver hälsoföretaget Stoltz Yoga & energi.



Sofia Hadders

Har en bakgrund som samhällsvetare och konsult. Innehavare av JAP Yoga & Må Bra.

Mötesrum



På månen finns ett mindre mötesrum som rymmer upp till 8 personer och passar bra för kreativa samtal. Rummet kan hyras i samband med ett yogapass eller separat.

Kontakta oss

Välkommen att kontakta någon av oss för prisförfråging och bokning. Vid frågor gällande Gongavslappning kontakta Eva och för frågor gällande Breathwalk kontakta Sofia.

Vi ser fram emot ett fint samarbete!

Sofia Hadders – JAP Yoga & Må Bra

info@japyogaochmabra.com

[070-607 45 54](tel:070-6074554)

www.japyogaochmabra.se

Eva Stoltz – Stoltz Yoga & energi

info@stoltzyoga.se

[073-424 14 63](tel:073-4241463)

www.stoltzyoga.se

www.maneniorebro.se