



# Firmayoga

Simone Vendelbo

Ro Yoga, Silkeborg

[www.royoga.dk](http://www.royoga.dk)

# Hvorfor firmayoga?

Omend yoga og meditation har været dyrket i Østen i over 3000 år, så er det i det seneste 50 år, at det rigtig har vundet indpas her i Vesten. Især over det seneste årti er yogaens popularitet steget gevaldigt her i Danmark.

Og hvorfor nu det? Hvad er det særlige ved den her sportsgren, og kan man overhovedet kalde det en sport?

Jeg tror, at yogaens popularitet bunder i, at det faktisk er meget mere end blot en sport. Jovist, yoga har mange helbredsmæssige fordele for vores kroppe. Det kan styrke din fleksibilitet, forøge din balance, og et europæisk studie viser, at yoga endda kan reducere forhøjet blodtryk og kolesterol. Studiet viste desuden, at yoga var effektivt i forbindelse med vægttab.

Andre undersøgelser peger ligeledes på, at yoga kan beskytte vores hjerner mod aldersbetinget fald i hjernens masse og funktion. Disse helbredsmæssige fordele kan man dog også opnå via mange andre sportsgrene. Der hvor yoga adskiller sig er, at denne disciplin også fokuserer rigtig meget på vores mentale tilstand. Yoga lærer os noget så simpelt, men alligevel ofte overset, som at trække vejret fuldt ud. Det øger vores kropsbevidsthed og vores evne til at

*Til dig der ikke  
har tid til at læse det hele*

Tre grunde til at firmayoga er værd at investere i

- 1) Yoga på arbejdspladsen kan mindske sygefravær, reducere risikoen for at gå ned med stress og depression
- 2) Yoga kan øge dine medarbejders fokus og evne til bearbejde information, dvs. øge deres produktivitet
- 3) Yoga på arbejdspladsen giver dine medarbejdere noget at være fælles om og (forhåbentlig) noget ekstra at se frem til i løbet af deres arbejdsuge.

koncentrere os og være til stede her og nu.

Alt sammen har vist sig særdeles gavnligt i kampen mod stress og depression, øge produktiviteten, samt mindske sygefravær på arbejdspladsen. Derudover giver yoga på arbejdspladsen, og andre aktiviteter for den sags skyld, jeres medarbejdere noget at være fælles om. Det gør et medlemskab til et fitnesscenter for eksempel ikke.

# Hvorfor samarbejde med Ro Yoga?

Men hvorfor overhovedet vælge Ro Yoga som samarbejdspartner? Hvem står bag?

Jeg hedder Simone Vendelbo, og jeg er kvinden bag Ro Yoga. Jeg åbnede dørene op for mit lille studie i udkanten af Silkeborg i oktober 2017, og jeg arbejder i dag med en blanding af forløb for private, eneundervisning, og firmayoga.

Jeg er uddannet 200 timers yogalærer inden den type der hedder Hatha/Vinyasa yoga, og til april 2018 skal jeg på en 300 timers videreuddannelse.

For mig er yoga et frirum, og en måde at finde ro og nærvær på i hverdagen. Yoga er et fantastisk redskab til at styrke og smidiggøre vores kroppe på, men det er også et redskab til at berolige vores ofte travle sind og øge vores koncentrationsevne. Min filosofi er, at kropsbevidsthed og glæde ved det vi laver er altafgørende, og faglighed og korrekt teknik er grundlaget for min undervisning.

Når jeg underviser, bestræber jeg mig altid på at møde hver enkelt deltager på hans/hendes niveau, så alle får en god oplevelse. Derudover gør jeg en dyd ud af, at holde yogaen jordnær, så det ikke bliver til et spirituelt projekt, hvor folk står af, men samtidig med en respekt for den ældgamle disciplin, som yoga er.

*Til dig der ikke har tid til at læse det hele*

## Tre grunde til vælge mig som yogalærer

- 1) Jeg er veluddannet og har fagligheden og teknikker i orden
- 2) Jeg er dygtig til at vejlede og tilrettelægge en spændende time
- 3) Jeg holder yogaen jordnær, omend jeg stadig respekterer og forklarer om filosofien bag



## Her er, hvad andre elever har udtalt om min undervisning

*"Det er nyt og spændende for mig at komme i gang med yoga. Jeg sætter pris på dit fokus, din udførlige vejledning i øvelserne, og for din måde at håndtere og tilrettelægge undervisningen på. Jeg sætter pris på dit fokus, din udførlige vejledning i øvelserne, og for din måde at håndtere og tilrettelægge undervisningen på."*

**- Jesper**

*"Simone er rigtig god til at tilrette timerne, så det passer til det niveau holdet er på. Dvs. at vi gennem forløbet er blevet udfordret på en måde, hvor man oplever succes og får mod på mere og samtidig ikke keder sig."*

**- Mette**

*"Super god oplevelse. Er ny i yoga, men helt klart noget jeg vil fortsætte med. Simone er rigtig dygtig og man kommer rundt om hele kroppen."*

**- Lise-Lotte**

## De praktiske detaljer

Jeg tilbyder yoga for virksomheder på fast lektionsbasis, som et forløb, eller som event - alt efter ønsker og behov. Jeg tager naturligvis altid udgangspunkt i jeres situation, når jeg sammensætter sekvenserne, så yogaen kan gavne dine medarbejdere mest mulig. Alle kan være med!

Undervisningen varer normalt 60 eller 90 min. pr. gang, men kan selvfølgelig tilpasses. Jeg medbringer yogamåtter og andet udstyr, så du skal blot sørge for gulvplads. Undervisningen kan foregå på dansk eller engelsk.

### Pris

90 min: 1200 kr

60 min: 850 kr

Der kan forekomme transportgebyr, hvis din virksomhed ligger udenfor Silkeborg Kommune.

Klar til at tage en snak om firmayoga i din virksomheden?  
Så kontakt mig på 25 35 65 05 eller send mig en mail på [simone@royoga.dk](mailto:simone@royoga.dk)