

Ta kontakt og få et tilbud!

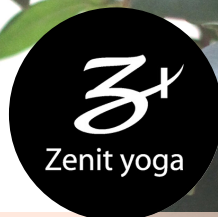
ZENIT YOGA

ZENITYOGA.NO

NEDRE BAKKLANDET 58

INFO@ZENITYOGA.NO

(+47) 47365625



OM ZENIT YOGA

Zenit Yoga er et levende og moderne yogasenter med en varm og innbydende atmosfære. Du finner oss sentralt på skjønn Nedre Bakklandet i Trondheim.

Som Midt-Norges største yogasenter har vi et bevisst forhold til kvaliteten på vår undervisning, og vi søker stadig å forbedre oss. I 25 år har vi undervist yoga, pust og meditasjon til en rekke ulike grupper, på ulike eventer og holdt en rekke lærerutdanninger.

Vi er opptatt av at våre kunder skal oppleve oss som tilstedeværende i vår undervisning, og at de får et tilbud som er tilpasset sitt ståsted. De fleste av våre lærere benytter seg av mindfulness som et verktøy i undervisningen, noe som komplementerer både teknikk og flyt i asana(øvelse)praksisen.

YOGA FOR DIN BEDRIFT?

yoga hos dere
eller hos oss,
godt for kroppen,
hodet og
samholdet

ZENITYOGA.NO



BEDRIFTSYOGA

Zenit Yoga tilbyr bedriftsyoga med flere spennende tilbud. Vi bruker den kunnskap og erfaring vi har til å gi dere noe unikt, enten dere ønsker å bruke yoga som et tilbud til bedriftens sykmeldte, forebygge sykefravær, eller som et tiltak for å bedre trivselen og gi de ansatte litt ekstra piff i hverdagen.

Hvis dere ønsker å oppleve yoga som en gruppe, har vi ferdige pakker dere kan velge mellom, og også teambuilding-muligheter. I tillegg er vi fleksible for å skreddersy opplegg til dere. Vårt fremste tilbud er avslag på ordinære klasser på timeplanen vår:

-15% PÅ ORDINÆRE KLASSER

Om det er utfordrende å finne et felles tidspunkt for de i bedriften som ønsker å delta på yoga, tilbyr vi -15% avslag ved påmelding på ordinære klasser om bedriften varsler om hvem som ønsker å delta.

YOGA & MINDFULNESS

Yoga er en gammel tradisjon som byr på mange ulike teknikker og metoder for å øke menneskets livsglede. En yogatime er hovedsakelig bygd opp av fysiske øvelser, pusteteknikker, oppmerksomt nærvær og avspenning, basert på en dyp kunnskap om mennesket. Yoga passer for deg som ønsker å utvikle deg selv, enten det er fysisk ved økt styrke, balanse og smidighet, eller det er mentalt, ved bedre stresshåndtering, mer ro og mental balanse.

Yogaen gjør godt for både hode og kropp, og man kan vende tilbake til dagens aktiviteter med mer energi. Du trenger ikke være myk eller i god form for å gjøre yoga. Øvelsene kan hjelpe mot ryggproblemer, stresshodepine, spente muskler og søvnproblemer. **Yoga har både en umiddelbar effekt i form av avspenning og glede, og en viktig forebyggende effekt i forhold til både fysiske og mentale plager.**

VÅRE PAKKEEKSEMPLER



PÅFYLL / 60 MIN / rolig yoga som kan utføres av alle. Her er det ikke fokus på tempo og høy puls, men på å kjenne på kropp og pust, og lære seg å slappe av, og gi seg selv et påfyll i hverdagen.



PUSTEROM / 30 MIN / yoga på kontoret. Med bruk av stoler og pulter lærer vi bort enkle øvelser og puste-teknikker som man kan gjøre ved arbeidsplassen, uten at man trenger treningsutstyr.



FORFRISKNING / 60 MIN / grundig introduksjon til klassisk yoga. Her bygger vi styrke, smidighet, utholdenhet og balanse med en jevn progresjon av øvelser. Hver klasse avsluttes med avspenning.

TEAMBUILDING

Vi har også mulighet til å tilby teambuilding for deres bedrift, om det så skulle dreie seg om et avbrekk i løpet av et seminar; en workshop, eller 5-8 uker med yoga-øvelser som styrker samhold og samarbeid mellom de ansatte. Ta kontakt for å høre mer om dette tilbudet!



*Antall uker med kurs, og klasselengde avtales individuelt.
Prisforskjeller også ifht reisetid/utstyr/sted.
Ta kontakt for priseksempler!*