

Aktiviteter för konferensgäster

Yin-yoga

Lugn yoga som alla kan vara med på! Passar både för nybörjare och erfarna. Den är mjuk och behaglig och passar den som vill bli mer flexibel. Yin-yogan minskar stress och oro i kroppen. I yin-yoga håller man positionerna i ca 2-5 min och jobbar med andningen.

45 min

Flow-yoga

Det är en fysisk yogaform där fokus ligger på andningen, samtidigt som ett flow av rörelser görs. Syftet är att stärka kroppen, öka smidigheten och stilla sinnet.

45 min

Meditation/avslappning

Vi erbjuder meditation i olika former:

- Yoga-meditation
- Guidad stilla meditation
- Guidad aktiv meditation, där det ingår rörelse

Alla meditationer är anpassade för nybörjare.

Det går att lägga till en kort föreläsning innan om meditation; vad meditation är, vilka fördelar det finns med meditation/avslappning och hur man kan göra för att börja meditera.

45 – 60 min

Inspirationsföreläsning - Ledarskap

En inspirationsföreläsning med olika teman såsom, självledarskap, stress, kommunikation eller förändring. Denna föreläsning kan göras aktiv med olika övningar om deltagarna har suttit hela dagen. Brukar vara väldigt uppskattat med många aha-upplevelser och skratt. Passar perfekt för kick-off eller team-building.

Alla föreläsningar/övningar går att modifiera så det passar gruppen. På inspirationsföreläsningarna brukar vi ofta vara två ledare.

1 – 3 h

Mer info

Mer information om mig och vad vi erbjuder finns på hemsidan www.mathalcon.com
Kontakt: 0737-36 89 60 eller catharina@mathalcon.com

