

# Friskvård i coronatider med Cecilia Belin

FÖREBYGG VÄRK  
HANTERA STRESS  
FRÄMJA ÅTERHÄMTNING



Pausövningar och  
kontorsyoga live online!

LÄS MER OM  
ERBJUDANDET





# Ge din personal en stunds rörelse med kontorsyoga online

Cecilia om Kontorsyoga:  
*"Jag vill med kontorsyoga inspirera till pausövningar, så att du ofta kommer upp och rör på dig. Att jobba hemma kan innebära för mycket sittande och enformiga positioner. Det kan leda till värk och trötthet i kroppen, men detta går att förhindra med regelbundna pauser och rörelser."*

Kontorsyoga online har blivit populärt och uppskattat i dessa tider när många sitter hemma och arbetar. Yogan består av enkla övningar som kan hjälpa till att förebygga värk, hantera stress och främja återhämtning.

3 goda skäl att göra kontorsyoga regelbundet:

- \* Förebygga och minska värk i framförallt axlar, nacke och rygg.
- \* Få mer energi för dagen.
- \* Hantera och minska stressen i kropp och sinne.

Övningarna är inspirerade av yogan och de stretchar, stärker och ökar cirkulationen i hållningsmusklerna. Passet varar 30 minuter.

Vi gör övningar både stående och sittande på stol. Det gör att du kan röra dig mer balanserat, friare och starkare.

De avslutande övningarna i mindfulness minskar stress och ökar välbefinnandet. Yogan är utformad för att passa alla. Man utför yogan i sina vanliga kläder och efter sina egna förutsättningar.

Låt din personal på ett enkelt sätt få tillgång till rörelse och energi.

VÄNLIGEN CECILIA BELIN

Mer information: [cecilia@ceciliabelin.se](mailto:cecilia@ceciliabelin.se)  
eller 0708 710550

LÄS MER OM  
CECILIA PÅ  
[WWW.CECILIABELIN.SE](http://WWW.CECILIABELIN.SE)

