

Magdalena  
Lagerström

# SHRI YOGA STUDIO



En oas i hjärtat av  
vackra Alingsås

[Shriyoga.se](http://Shriyoga.se)

# Finaste julklappen till dina anställda

Kunskap om andning,  
kraften i återhämtning  
samt ge dem  
stressreducerande redskap



En stund som gör skillnad för  
individen och  
som påverkar arbetsplatsen positivt

# YOGA ÅTERHÄMTNING ANDNING

Tre fantastiska tips för friskvård. En otrolig positiv investering för er personalgrupp. Du kan boka ett morgonpass, ett avbrott under dagen, på personalmötet eller som ett avslut på dagen.

Jag anpassar efter era önskemål. Du kan även sitta på stol.

Jag väver samman modern vetenskaplig forskning på yoga, andning, friskvård och meditation med flertusenårig österländsk visdom.

Det syrerika långa djupa andetaget är nyckeln och ger dig nytt fokus och ny energi.

Kunskap om andning och dess påverkan på vår hälsa borde vara lika självklart som företagets värdering.

Låt oss ändra på detta tillsammans.

Förebyggande friskvård för nutidsmänniskan för välmående personal och harmoniska arbetsplatser.

## Varför kan yoga vara bra?

Många känner sig stela i axlar, nacke och rygg.

Efter en dag kanske med mycket stillasittande kan lite mjuka rörelser göra underverk eller varför inte starta din dag med fokus på att ge din kropp en skön känsla, större fokus och mer energi till resten av dagen.

## Varför återhämtning?

Att hämta tillbaka kraften genom en skön avslappning borde vara självklart.

Att vila i vaket tillstånd påverkar hjärnan, hjärtat, sömnen, matsmältning mm

## Andning - det sker ju automatiskt

Ja, det gör det men du kan gå runt med en stressad, ytlig andning som påverkar ditt nervsystem, din hjärna negativt och ökar upplevelsen av stress.

Andningen är den viktigaste regulatoren för en kropp i balans.

Det finns som en röd tråd i alla mina klasser.

# Finaste julklappen till dina anställda



Andningsföreläsning

2500:- ex moms

45 minuter - 60 minuter

Inkl. tips på övningar för förbättrade andningsvanor, stresshantering och välbefinnande i vardagen. Enkelt - Effektivt

Plats: På er arbetsplats eller i Shriyoga studio

# Fler tips på friskvård

## Andningspaus och Återhämtningslyx

45 minuter

Jag kommer till din arbetsplats

2500:- ex moms

3000:- ex moms

över 10 personer

Kan göras sittandes på stol - jag kan även ta med mig mattor

## Andningspaus och Återhämtnings lyx

### Prova djup avslappning

60 minuter

där kroppen återställer balansen, stressen sjunker

Påverkar hjärnan, hormonbalansen

hjärtfrekvensen positivt

2500:- ex moms

3000:- ex moms

över 10 personer

Plats: Shriyogastudio

3 tillfällen i SHRI yoga studio

Andning och Återhämtninglyx

2500:- ex moms/tillfälle

30-45 minuter

Max: 18 platser per tillfälle - förslag morgonpass

Öka kunskapen och förståelsen om klimakteriet på er arbetsplats så att både kvinnorna och företaget mår bra



## Lite fakta

### För individ:

Lära sig förstå en kvinna som man inte riktigt känner igen  
Må bättre genom val som gynnar dina hormoner  
Ökad självkänedom om den fantastiska kvinnokroppen  
Förebyggande friskvård

### För företaget:

Bibehålla värdefull kompetens  
Ökad förståelse i arbetsgruppen män och kvinnor emellan  
Minska sjukfrånvaro  
Få medarbetare att må bättre  
Ger ett utvecklat inre ledarskap som gynnar arbetsplatsen  
Större lönsamhet och ökad produktivitet  
Etablerar en stödjande kultur som kännetecknas av  
inkludering, mångfald, jämlikhet

75% av alla kvinnor mellan 45-55 år lider av symtom kopplade till klimakteriet som kan starta redan vid 35 års ålder.

Kunskapen om klimakteriet är låg och 1/3 av svenska kvinnor är helt oförberedda  
37% av kvinnor funderar på att lämna sitt arbete pga klimakteriet

# Skapa en egen kurs på arbetsplatsen

Klimakteriet borde vara en möjlighet och inte ett problem  
låt oss tillsammans skapa något unikt

6 tillfällen

Föreläsning 30 minuter

Praktisering 30 minuter

60 MINUTER PER TILLFÄLLE

Vad innebär klimakteriet?

Den hormonella balansen

Stresshormoner/könshormoner

Fasen efter klimakteriet

Andetagets påverkan

Kunskap om fascia och det naturliga till läkning och ny kraft

Hormonyinyoga

Månens påverkan

Menscykeln

Reflektera över ditt mående - material

känslotoner

energinivå

fysisk kapacitet

Olika klasser beroende på vilken månfas vi är inne i

Möjlighet till att göra kortare klasser hemma online mellan tillfällena

Selfcare för varje fas i din menscykel



Investering:

2000:-/person ex moms

Inkl. online yoga, reflektionsmaterial, tips & pepp

Shriyoga.se

## Flera positiva effekter av stunden:

- Sänker stresshormoner
- Ökar fokus
- Ger ny kraft och ny energi
- Rörigare kropp
- Bättre immunförsvar
- Ökar må bra hormonerna
- Bättre sömn
- Ökad uthållighet
- Påverkar mag och tarmhälsan
- Fina samtal i arbetsgruppen



Lämnar gärna offert på andningskurs för sjukskrivna eller kurs i förebyggande syfte.

Jag kan också skraddarsy en självläkningskurs för er arbetsgrupp för att minska/förebygga sjukskrivningar. Att öka kunskap om kvinnohälsan och hormonbalans önskar jag blir ett självklart val av investering för företaget. Allt kan göras online om man vill.

80-90% av ALLT vi idag identifierar som sjukdom hänger samman med stress - att det är stresslös eller stressrelaterad. Det är en otrolig tillgång att medvetet kunna minska stress genom HUR vi andas.

"När vi har konferansgrupper som vill ha en avstressande aktivitet bokar vi gärna in dem hos Magdalena på Shriyoga. Magdalena är flexibel när det gäller olika bokningstider och kunderna blir alltid nöjda."

Vård och Äldreomsorgen Alingsås Kommun

Det lyxiga avbrottet - djupa näringsrika andetag  
Kontakta mig gärna.

Instagram:shriyogastudio  
Hemsida: [www.shriyoga.se](http://www.shriyoga.se)  
E-mail: [info@shriyoga.se](mailto:info@shriyoga.se)  
Telefon: 0733-441308

[Shriyoga.se](http://Shriyoga.se)



# ANDAS BÄTTRE

## Må bättre



Magdalena Lagerström  
har en gedigen utbildningsresa & livs erfarenhet

Andningscoach - Instruktor medveten andning - HRV - Heart Rate Variability certifierad

Personlig Coach/Teamcoach enligt ICF

Sjävläknings terapeut 3 steg enligt Yoga Mana självläknings grunder:

Livstil - medicinskyoga - kost - näring - återhämtning - andning

E-ryt 500 inom ishta yoga yoga alliance certifierad

Utbildad inom Sensing Fascia

Hormonyogalärare med kunskap om kvinnohälsa

Hormoner - stressaxeln - menstruationscykeln - klimakteriet

Utbildad - Stark genom klimakteriet coach

Utbildad inom Yin yoga Yoga Nidra, Restorativeyoga

Barn & Ungdoms yogalärare

Utbildad inom barnyoga - ungdomsyoga

Yoga inom idrotten - Mental träning

Drivit företag i 30 år

[Shriyoga.se](http://Shriyoga.se)