



# Business Yoga Nederland

Integration and application of yoga technology  
Training / Coaching / Consultancy / Intervention

**“Wij geloven in werknemers die accountable zijn voor hun gezondheid en welzijn.”**

*Joost van Dijk - Oprichter*

***Gezondheid, vitaliteit en ontspanning op het werk.***

*Business Yoga Nederland investeert in de gezondheid van medewerkers en de kwaliteit van het werk. Business Yoga draagt bij aan een positieve werksfeer, stress preventie, het terugdringen van ziekteverzuim en een hoog rendement.*

***Snel, effectief en makkelijk te integreren in een werkdag.***

*Business Yoga biedt toegankelijke oefeningen en technieken die in werkkleding, zittend op een stoel kunnen worden uitgevoerd. Medewerkers leren stil te staan bij zichzelf en worden zich bewust van hun eigen functies. Business Yoga ondersteunt medewerkers in de gezondheid, om met meer voldoening te werken en te presteren naar volle vermogen.*

***Overheidserkenning en gerenommeerde referenties.***

*Business Yoga Nederland heeft een overheidserkenning en registratie in de Interventiedatabase Gezond en Actief Leven en Loketgezondleven.nl. We hebben een uitgebreide portfolio en referenties zoals KLM, Essent en ING.*

*Voor meer informatie: [www.businessyoga.com](http://www.businessyoga.com)*

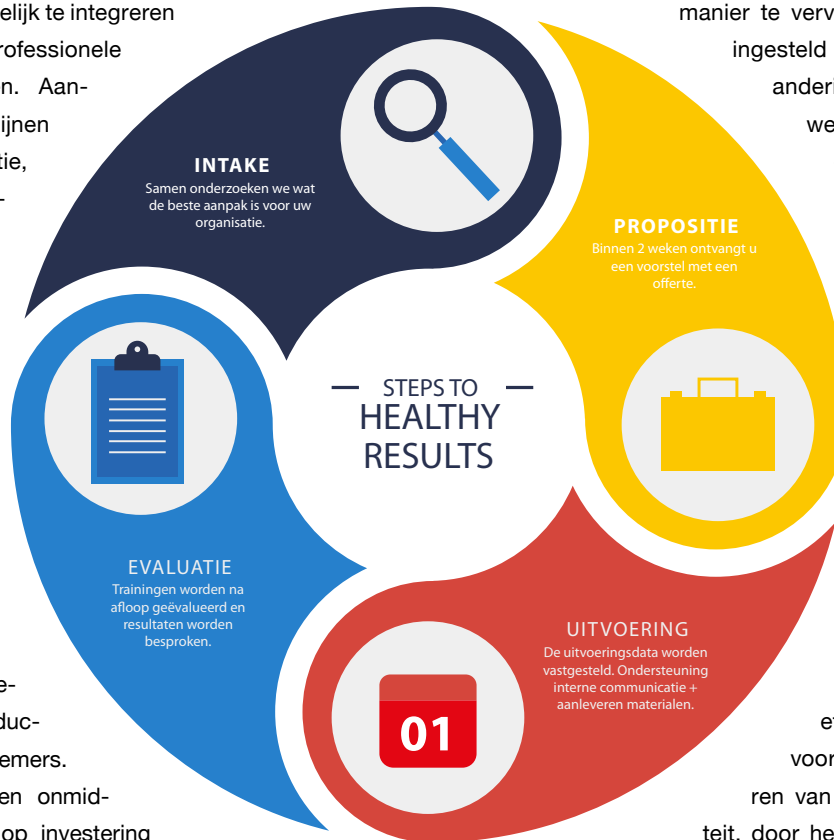
# Ons aanbod

## Training

Business Yoga Nederland biedt Inspirerende trainings-programma's waarbij effectieve zakelijke yoga-oefeningen, -technieken en -richtlijnen worden aangeboden die gemakkelijk te integreren zijn in zowel het professionele als het privéleven. Aangevuld met richtlijnen voor stresspreventie, een bewuste levensstijl en een betere gezondheid op het werk.

## Intervention

Interventies worden ingezet om een directe bijdrage te leveren aan de kwaliteit van het leven, de gezondheid en productiviteit van werknemers. Het zorgt voor een onmiddellijk rendement op investering door acute stressvermindering, toename vitaliteit, en verbetering van gezondheid en welzijn. Dit kan worden gemeten door afname ziekteverzuim en verhoogde productiviteit. De interventiemethodiek wordt afgestemd tijdens het intake gesprek.



## Coaching

Coaching is een serieuze benadering om meer inzicht te krijgen in de rollen en taken die je in het leven hebt. De kracht vinden om deze op een bevredigende manier te vervullen. Je bent positief ingesteld en staat open voor verandering. Je bereikt zonder weerstand persoonlijke en zakelijke doelen. Je benut je potentieel door je unieke vaardigheden en talenten optimaal in te zetten.

## Consultancy

Organisaties moeten voortdurend reageren op veranderende marktomstandigheden. Wij helpen u bij het vinden van effectieve oplossingen voor het activeren en beheren van de menselijke capaciteit, door het toepassen van innerlijke technologie en het verbeteren van de algemene werkervaring. Onze aanpak is gericht op de gezondheid en het welzijn van werknemers, verbetering van de medewerkerstevredenheid en verhoging van de kwaliteit van dienstverlening.



Waar haal jij de energie vandaan?

**30**  
30 minuten bewegen  
www.dinsportbeweegen.nl

BREEK DE DAG, DOE EEN FITBREAK!





## Referenties

"Business Yoga is een ervaring die je bij blijft. Het kan je de kracht geven om obstakels op te heffen en nieuwe stappen te blijven zetten. Het is eenvoudig en toegankelijk."

Lucia Geus

Formulemanager Klantenservice ING

"Gedurende het afgelopen jaar hebben wij uitgebreid onderzoek gedaan naar de schadelijke uitwerkingen van stress op de medewerkers van Philips. Op basis daarvan werd besloten om actief te werken aan verbetering van de gezondheidspolitiek op alle niveaus van het bedrijf. Als onderdeel van dit besluit werd voorgesteld om bij ons Business Yoga programma's aan te bieden. Ondertussen zijn wij op onze hoofdlocatie bezig met een tweede bedrijfstraining en de derde is reeds geboekt. De resultaten zijn uitstekend. Ik ben meer gefocussed, ik kan me beter concentreren, ik heb veel energie en kan toch diep ontspannen slapen."

Eva Rohkonen

Executive Secretary Philips



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

**TNO** innovation  
for life

## Certificering

Business Yoga Nederland is opgenomen in de Nederlandse Interventiegegevensbank voor Gezond en Actief Leven. In 2013 namen we deel aan een nationaal beoordelingsprogramma op basis van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie. Dit programma werd ondersteund door de volgende organisaties: Ministerie voor Volksgezondheid Welzijn en Sport, NISB (Nederlands Instituut voor Sport en Beweging), MOVISIE (Kennis en Advies voor Maatschappelijke Ontwikkeling). Daarnaast hebben we de theoretische onderbouwing van de interventie onderzocht, in samenwerking met TNO (Nederlandse Organisatie voor Toegepast Wetenschappelijk Onderzoek).



# Business Yoga Nederland

Groenburgwal 9G 1011HR Amsterdam  
[info@businessyoga.com](mailto:info@businessyoga.com) / [www.businessyoga.com](http://www.businessyoga.com)