

TAKE A BRAIN BREAK



ONLINE

Geef je mind een korte break en ontspan...

De online Brain Breaks van 10 of 20 minuten bestaan uit:

- oefeningen om het lichaam los te maken en te ontspannen;
- ademhalingsoefeningen en -technieken;
- mindfulness beoefening.

HOE WERKT HET?

Wij ontvangen van de organisator van de online bijeenkomst (bijv. vergadering / training / congres) een link waarmee onze trainer op het afgesproken moment kan inloggen. De Yogayounity Business Trainer leidt de deelnemers op afstand door een Brain Break van 10 of 20 minuten en verlaat dan de online omgeving, zodat de bijeenkomst kan beginnen of voortgezet kan worden.

De Brain Breaks worden steeds aangepast aan de doelgroep en het moment van de dag.

WAT LEVERT HET OP?

- Ontspannen en energieke deelnemers;
- Toegenomen concentratie, informatieverwerking en informatieretentie;
- Effectieve en efficiënte bijeenkomsten;
- Meer onderlinge verbinding en balans.

PRIJZEN

€ 55 Losse Brain Break van 10 minuten

€ 90 Losse Brain Break van 20 minuten

€ 225 Pakket van 5 Brain Breaks van 10 minuten

€ 375 Pakket van 5 Brain Breaks van 20 minuten

Bij afname van meerdere pakketten:

6% korting op 2 pakketten

7% korting op 3 pakketten

8% korting op 4 pakketten

9% korting op 5 pakketten

10% korting op > 5 pakketten

