

# 6

### **Allt praktiskt**

Inga yogamattor behövs, du gör din paus mitt i arbetsdagen eller när det passar dig bäst. Ju fler pauser desto bättre!

Vissa tips på fördjupande övningar kräver att du ligger ner på tex en vanlig matta och en eller två tennisbollar eller liknande. Dessa övningar kan då göras i lugn och ro morgon/kväll/helg utanför kontoret.

### **Kursen är uppbyggd i 4 moduler**

1. Introduktion till Yoga för kontorsvärk
2. Grunder för en stel kropp och stressat sinne
3. Nästa steg mot smidighet och lugn
4. Fördjupade övningar för stelhet och stress

Du kommer även ha tillgång till materialet gratis i 3 månader så du lätt kan fortsätta din rutin.

### **Coachning varje vecka**

Jag finns med dig på vägen som coach! Vi har 20 min live-Zoom-möten varje vecka där du kan ställa frågor, få feedback, bli peppade av varandra och vi gör några övningar tillsammans. Du bestämmer själv om du vill ha på eller av kameran. Om du inte kan delta live kan du titta på mötena i efterhand.

### **Sluten facebookgrupp**

Här kan du ställa alla frågor du har till mig och vi delar alla funderingar inom gruppen. Frågorna kommer även tas upp i Zoom-mötet. Jag kommer även här att påminna dig om din rutin, peppa och se till att du har allt stöd du behöver.

### **forts. allt praktiskt**

#### **Inspelade videos, kursmaterial och kursstöd.**

Yogaövningarna med längder från ca 5 min som du kan kombinera hur du vill eller bara göra en av. Du får:

- Check-in listor för att hjälpa dig att skapa en rutin som fungerar med just din arbetsdag och arbetsvecka.
- Arbetsbok med alla yogarörelserna i text.
- Tips hur du bl.a. själv upptäcker spänningar i kroppen-
- Hur du kan arbeta mer fokuserat.