



Kortare aktiviteter som för att stärka både kropp och hjärna. Övningarna är tänkta som en kort paus under mötesdagen för att ni ska hålla energin uppe och nå längre under arbetsdagen. Dessa görs med fördel i möteslokalen eller vid fint väder utomhus på vår takterrass.

## Zazen Sittande Meditation

Zazen betyder sittande meditation och är den mest utbredda form av meditation i japans många zen-buddhistiska tempel. Det är en av de äldsta och mest beprövade teknikerna för att öva närvaro, acceptans och sinnesro. Ni kommer märka de omedelbara effekterna som reducerat stressnivå och ett bättre fokus för det som står näst på agendan.

Att inte fastna i sina tankar är dock mycket svårare än man kan tro, men ni kommer få verktyg hur man kan släppa tankarna. Effekterna på sikt är många inklusive bättre samarbete, bättre arbetsklimat och ökat kreativitet. Ni kommer därför få tips på hur ni kan meditera hemma med inspiration från

## Raijo Taiso Japansk radiogympa

Gör som japanerna och starta eller pausa dagen med Raijo Taiso uppiggande rörelser! Fyra gånger per dag sänds denna gymnastik ut i landets nationella radio och utövas sedan 1824 dagligen på landets skolor, arbetsplatser och parker.

En perfekt start på dagen eller som en energipåfyllning under mötet.

Med hjälp av en japansk radio-DJ och er aktivitetsledare blir ni introducerade till en serie med roliga och snabba rörelser som sätter fart på kroppen. En klass fylld med skratt och energi som kommer att sitta resten av dagen!

## MÖTEN & GRUPPER

08-747 63 00 [mote@yasuragi.se](mailto:mote@yasuragi.se)

Yasuragi, Hamndalsvägen 8, Saltsjö-Boo



## Do-In Självmassage

Do In är en uråldrig japansk självmassage-teknik som syftar till att förbättra kroppens energiflöde, öka cirkulationen och minska spänningar. Genom enkla, men effektiva tryck, strykningar och stretchövningar, kan du själv påverka kroppens akupunkturpunkter och meridianer för att skapa balans och välmående.

Övningarna kan utföras var som helst och kräver inga redskap, vilket gör Do In till en idealisk metod för daglig avkoppling och återhämtning.

## Breath Work Energigivande andning

Vi vet att hur vi mår påverkar vår andning. Men vi kan också påverka hur vi mår via andningen. Här får ni en introduktion till tre olika andningstekniker som ger omedelbar effekt och är bra verktyg att ha med sig i livet. En övning för stressreducering innan, under och efter arbetsdagen. En balanserande andningsövning, som är basen för en långvarig hälsosam andningsteknik. En energigivande andningsövning som ersätter kaffe på morgonen och under resten av arbetsdagen.

## Koppning av bindväven Få igång cirkulationen

I denna session placerar vi miljövänliga silikonkoppor på huden, vilket skapar ett vakuum som fungerar som en omvänd massage som lyfter huden och bindväven. Detta ökar blodcirkulationen, aktiverar lymfsystemet och minskar stagnation. Vi fokuserar på områden som kan bli spända vid stillasittande jobb; axlar, armar, ländrygg och vader där stillastående energi, lymfvätska och blod behöver börja cirkulera igen. Koppning är populärt eftersom du själv kan placera kopporna på stela och ömma delar av kroppen medan du jobbar, går runt eller slappnar av.

## Office Yoga För axlar och rygg

Enkla yogaövningar som framför allt utförs sittande på en stol. Övningarna är enkla i sin form och anpassade för att förebygga stress och balansera ut de repetitiva stillasittande positionerna många av oss har under en vanlig arbetsdag. Stillasittandet och obekväma arbetsätt gör oss stela och ömma framför allt i axlar och rygg, när det kommer till kontorsjobb. Fokus ligger därför på att lösa spänningar i just dessa områden. Övningarna är enkla att komma ihåg och utföra dagligen eller vid behov på arbetsplatsen - för ett ökat välbefinnande och hållbart arbetsliv!

## MÖTEN & GRUPPER

08-747 63 00 [mote@yasuragi.se](mailto:mote@yasuragi.se)

Yasuragi, Hamndalsvägen 8, Saltsjö-Boo

