



Werken met energie

Online yoga, pilates, meditatie en ademwerk
voor medewerkers

Welkom

De werkdag vraagt vandaag de dag veel aandacht en energie. Veel medewerkers brengen een groot deel van hun dag achter een scherm door, schakelen voortdurend tussen taken en hebben te maken met een constante stroom aan informatie en prikkels.

Door hybride werken en thuiswerken komen daar **nieuwe uitdagingen** bij. De grenzen tussen werk en privé vervagen, bewegen schiet er vaker bij in en natuurlijke momenten van ontspanning en verbinding gedurende de werkdag zijn minder vanzelfsprekend geworden.

Het gevolg is zichtbaar in veel organisaties: medewerkers ervaren meer mentale druk, fysieke klachten en minder energie. Dat heeft invloed op focus, welzijn, betrokkenheid en duurzame inzetbaarheid.

Juist daarom wordt herstel steeds belangrijker. Want medewerkers die voldoende ruimte hebben om op te laden, presteren beter en ervaren meer werkplezier en veerkracht.

Bij De Nieuwe Yogaschool (DNYS) geloven we dat welzijn niet ontstaat door een eenmalige interventie. Het ontstaat wanneer medewerkers regelmatig bewegen, ontspannen en even uit de dagelijkse stroom van prikkels stappen.

Daarom helpen we organisaties om medewerkers op **een laagdrempelige manier te ondersteunen in energie, focus en herstel** gedurende de werkweek. Met ons online aanbod krijgen medewerkers toegang tot meer dan 50 live sessies per week op het gebied van yoga, pilates, meditatie en ademwerk.

Zo wordt aandacht voor welzijn een structureel onderdeel van de werkweek, thuis, op kantoor of onderweg.

In deze brochure

- 3 Wat medewerkers krijgen
- 4 Waarom organisaties DNYS kiezen
- 7 Waarom het werkt
- 8 Veelgestelde vragen
- 10 Over De Nieuwe Yogaschool

Wat medewerkers krijgen

Bij De Nieuwe Yogaschool krijgen medewerkers dagelijks toegang tot een breed aanbod van live sessies en 48 uur replay-content via onze app of het online platform. Van een ademsessie tussen twee vergaderingen door tot een energieke pilates- of yogales aan het begin of einde van de werkdag. Medewerkers kiezen zelf wat past bij hun energie, agenda en behoeften van dat moment.

Livestream membership

Aantal medewerkers	Prijs per medewerker	Korting
5 - 9	€27 per maand	6.7%
10 - 24	€25 per maand	13.8%
25 - 49	€23 per maand	20.7%
50 - 100	€20 per maand	31%
100+	In overleg	In overleg

Livestream + studio membership

Aantal medewerkers	Prijs per medewerker	Korting
5 - 9	€79 per maand	0%
10 - 24	€75 per maand	5%
25 - 49	€72 per maand	9.7%
50 - 100	In overleg	In overleg
100+	In overleg	In overleg

Waarom organisaties voor DNYS kiezen

○ Live én flexibel

Meer dan 50 live online sessies per week en tot 48 uur te volgen als replay.

○ Altijd actueel

Live sessies die meebewegen met het seizoen, de energie van de dag en wat er op dat moment nodig is.

○ Toegankelijk voor iedere medewerker

Engelstalige lessen, van yoga tot meditatie, van pilates tot ademwerk. Medewerkers kiezen zelf wat bij hen past, ongeacht ervaring, leeftijd of conditie.

○ Breed aanbod

Of iemand nu dagelijks sport of voor het eerst een yogamat uitrolt; behoefte heeft aan meer focus of juist een moment van ontspanning; er is altijd een les die past.

→ Mentale veerkracht

Wat Meer rust, focus en stressregulatie
Les Meditatie, Yoga Nidra, Breathwork, Yin

→ Fysieke vitaliteit

Wat Meer mobiliteit, kracht en lichaamsbewustzijn
Les Vinyasa, Hatha, Pilates, Tai Chi

→ Herstel & ontspanning

Wat Diepe ontspanning en duurzaam herstel
Les Restorative Yoga, Healing Yoga, Yin

→ Mind-body balans

Wat Betere verbinding tussen lichaam en geest
Les Yin, Healing Yoga, Tai Chi

○ Eenvoudig te implementeren

Geen complexe integraties of lange onboardingtrajecten.
Medewerkers kunnen direct starten via app of browser.

○ Meer dan een losse interventie

Geen eenmalige workshop, maar een terugkerend dagelijks aanbod dat medewerkers helpt om welzijn onderdeel te maken van hun week.

○ Ervaring

Sinds 2013 begeleiden onze senior docenten duizenden deelnemers in yoga, meditatie, ademwerk en persoonlijke ontwikkeling.

○ Kwaliteit

Livestreamsessies met hoogwaardige beeld- en geluidskwaliteit, alsof je erbij bent in de studio.



Waarom het werkt

Duurzame verandering begint bij regelmaat

Veel welzijnsinitiatieven bestaan uit losse workshops, trainingen of inspiratiesessies. Hoewel die waardevol kunnen zijn, leiden ze niet altijd tot blijvende verandering.

Net zoals fysieke gezondheid niet wordt opgebouwd met één sportsessie, ontstaat mentale en fysieke veerkracht door regelmatige momenten van beweging, ontspanning en herstel.

Door welzijn een vaste plek in de werkweek te geven, wordt de stap van goede intenties naar consistent gedrag kleiner. Juist die regelmaat is de basis voor duurzame verandering.

Gebaseerd op moderne inzichten over stress en herstel

Ons aanbod sluit aan bij actuele inzichten over het zenuwstelsel, stressregulatie en herstel.

Wanneer medewerkers langdurig onder druk staan zonder voldoende herstelmomenten, heeft dat invloed op energie, concentratie en veerkracht.

Beweging, ademhaling en ontspanning kunnen helpen om spanning af te bouwen en herstel te ondersteunen. Daarom vormen deze elementen de basis van ons lesaanbod.

Live online meedoen met de les in de studio

Veel digitale welzijnsplatformen bestaan voornamelijk uit een bibliotheek met on-demand content.

Hoewel flexibiliteit belangrijk is, blijkt het in de praktijk vaak lastig om zelfstandig tijd vrij te maken voor herstel.

Live online lessen creëren een vast moment in de agenda en stimuleren actieve deelname. De combinatie van live begeleiding en replay maakt het aanbod tegelijkertijd flexibel en toegankelijk.

Veelgestelde vragen

→ **We hebben al een sportabonnement of mindfulness-app.
Wat maakt dit anders?**

Veel bestaande oplossingen richten zich op één onderdeel van welzijn. Onze aanpak combineert beweging, ontspanning en stressmanagement, focus en herstel in één aanbod. Laagdrempelig, flexibel en direct toepasbaar binnen de werkcontext.

→ **Is dit toegankelijk voor al onze medewerkers?**

Ja. Het aanbod is ontwikkeld voor mensen met verschillende achtergronden, niveaus en fysieke mogelijkheden.

Er is geen ervaring nodig en medewerkers kiezen zelf welke lessen aansluiten bij hun behoeften en agenda.

→ **Past dit ook binnen een zakelijke omgeving?**

Ja. Hoewel yoga en meditatie soms als specialistisch worden gezien, ligt de focus van ons aanbod op praktische thema's zoals herstel, energie, focus en stressregulatie.

Daardoor wordt het programma ingezet binnen uiteenlopende organisaties, van culturele instellingen tot grotere bedrijven en publieke organisaties.

LIVESTREAM



MacBook Pro

Over De Nieuwe Yogaschool

De Nieuwe Yogaschool werd in 2013 opgericht vanuit de overtuiging dat welzijn, bewustwording en persoonlijke ontwikkeling toegankelijk moeten zijn voor iedereen.

Wat begon als een yogaschool in het hart van Amsterdam groeide uit tot een toonaangevend centrum voor yoga, meditatie, ademwerk en professionele opleidingen. Vanuit onze studio verzorgen we dagelijks live lessen voor deelnemers in binnen- en buitenland. Daarnaast leiden we jaarlijks professionals op binnen uiteenlopende vakgebieden.

Onze aanpak combineert de wijsheid van yoga en ademwerk met moderne inzichten over stress, herstel en het zenuwstelsel. Praktisch, toegankelijk en tegelijkertijd diepgaand. Diezelfde combinatie vormt de basis van ons online welzijnsprogramma voor organisaties.

Vertrouwd door organisaties

De Nieuwe Yogaschool werkt samen met uiteenlopende organisaties op het gebied van welzijn, persoonlijke ontwikkeling en professionele scholing.

Onze programma's worden ingezet binnen culturele instellingen, bedrijven en publieke organisaties, waaronder het Van Gogh Museum, Defensie en PwC.

De Nieuwe Yogaschool
Laurierstraat 109, 1016 PL Amsterdam
www.denieuweyogaschool.nl



Meer energie in de werkweek

Zoek je een toegankelijke manier om medewerkers te ondersteunen met energie, focus en herstel?

Laat je gegevens achter. We denken graag met je mee over wat past bij jouw organisatie en team.

vind de optie die past

Of scan de QR-code

