

Gong Relaxation

- för företag och anställda

Ni får gladare & friskare medarbetare som kan arbeta med ny kraft, energi & kreativitet.



Mattias Sundman, Utb Gongmästare & Yogalärare
Feel The Vibes

<http://www.feelthevibes.se>

mattias@feelthevibes.se, 070-513 18 87

Godkänd för F-skatt, Ansvarsförsäkrad

Gong Relaxation är en häftig djupavslappning till ljud och vibrationer från en stor Gong-Gong.



Vad är då Gong Relaxation?

”Ett enkelt och effektivt sätt att nå djup vila. Där kroppen kan läka sig själv och slappna av på djupet.”

- Gongen – Rik på övertoner
- Deltagarna ligger och vilar
- Ljudet ger djupavslappning
- Vibrationerna hjälper kroppen



Tillvägagångssätt

- Jag spelar på en stor Gong-Gong
 - Jag är utbildad Gongmästare
 - Har spelat i över 5år
 - Jag spelar alltid från hjärtat med intention om allas bästa
 - Detta skapar omfångsrika ljud och härliga vibrationer
- Medarbetarna ligger ner på yogamattor med en filt över sig
 - Många kan ta del av detta samtidigt!
 - Enkelt, inga speciella kläder behövs, ”kom som du är”
 - Alla kan vara med

Tillvägagångssätt (forts)

- Går att kombinera med Yoga, Meditation, Klangskålar
 - Anpassas efter ert och era medarbetares behov
 - Jag är även utbildad Yogalärare och har stor erfarenhet av meditation och att spela klangskålar
- Passens längd och regelbundenhet
 - Allt från 30 minuter till 90 minuter
 - Oftast en gång till flera gånger i veckan

Fördelar för deltagarna

- Kommer som de är - Behöver inte byta om
- Närhet till arbetsplatsen – Tidsbesparande
- Möjlighet att få det regelbundet
- 1 timmes pass motsvarar ca 2 timmars sömn

Fördelar för företaget

- Flera kan vara med samtidigt
- Regelbundenhet gör att de upprätthåller lugn över tid
- GongYoga klassas som hälsovård och är avdragsgillt
 - Företaget står för kostnaderna, alla kan vara med
- Jag tar hand om helheten
- Mindre sjukskrivningar
- Färre utbrända
- Gladare, piggare och effektivare medarbetare

Paketlösningar & Moduluppbyggnad

- Speciellt anpassat till erat företag
- Paketlösningar - S, M eller L .
- Även moduluppbyggt, det går att lägga till och förändra paketen efter era önskemål.
- Ingår alltid
 - Startupmöte
 - Uppföljningsmöte
 - Avslutsmöte
- Prova-på pass
 - Engångstillfälle hos er till reducerat pris
 - Skicka en representant för att prova befintligt pass

Val av Gong, Yoga & Meditationspass - Moduluppbyggt

Tid	Hur ofta	Antal tillfällen	Deltagare*	Egen lokal*
30min	1 ggr/v	10 st	20 st	Ja Nej
45min	2ggr/v	20 st	30 st	Egen utrustning**
60min		40st	40 st	Ja Nej

Innehåll

- Gong
- Yoga
- Klang
- Mantran
- Meditation

Ingår alltid:

- Uppstartsmöte
- Uppföljningsmöte
- Avslutningsmöte

* Max antal

* Har ni ingen lokal, hjälper jag till att hyra in er i en yogastudio i närheten.

** Yogamattor / Filtar. Kan hyras till. Gong-utrustning håller jag med.



Exempel på paketylösningar – Gong Relaxation

Gongbad - Small

Tid
30min

Hur ofta
1 ggr/v

Egen lokal - Ja

Egen utrustning -Ja

Antal
10 ggr

Personer
20 st

- Uppstartsmöte
- Uppföljningsmöte
- Avslutningsmöte

Gong

Yoga

Pris exempel: 270kr/pers/pass*

* räknat på 20 personer varje pass - exkl moms

Exempel på paketylösningar – Gong Relaxation

Gongbad - Medium

Tid 60min	Hur ofta 1 ggr/v	Egen lokal - Ja
Antal 20 ggr	Personer 30 st	Egen utrustning -Ja
Gong	Yoga	<ul style="list-style-type: none">• Uppstartsmöte• Uppföljningsmöte• Avslutningsmöte

Pris exempel: 340kr/pers/pass*

* räknat på 20 personer varje pass - exkl moms

Exempel på paketylösningar – Gong Relaxation

Gongbad - Large

Tid 60min	Hur ofta 2 ggr/v	Egen lokal - Ja
Antal 40 ggr	Personer 40 st	Egen utrustning -Ja
Gong	Yoga	<ul style="list-style-type: none">• Uppstartsmöte• Uppföljningsmöte• Avslutningsmöte

Pris exempel: 260kr/pers/pass*

* räknat på 40 personer varje pass - exkl moms

Tack!!

- Frågor?
- Offert-förfrågan, offert@feelthevibes.se
- Kontakta mig gärna via mail eller telefon.



Mattias Sundman, Utb Gongmästare & Yogalärare

Feel The Vibes

Tel: 070-513 18 87

Mail: mattias@feelthevibes.se

<http://www.feelthevibes.se>

Godkänd för F-skatt & Ansvarsförsäkrad

