

STUDIO AURUM

Företagsyoga 2026

Hitta hem till inre stillhet mitt i arbetsdagen

Vår Filosofi

När vi mår bättre, arbetar vi bättre

Vi vill hjälpa er att skapa hållbara arbetsplatser där återhämtning är en del av framgången, inte motsatsen till den. Genom att stärka kroppens och nervsystemets förmåga att återhämta sig lägger vi grunden för ökad energi, fokus och välbefinnande



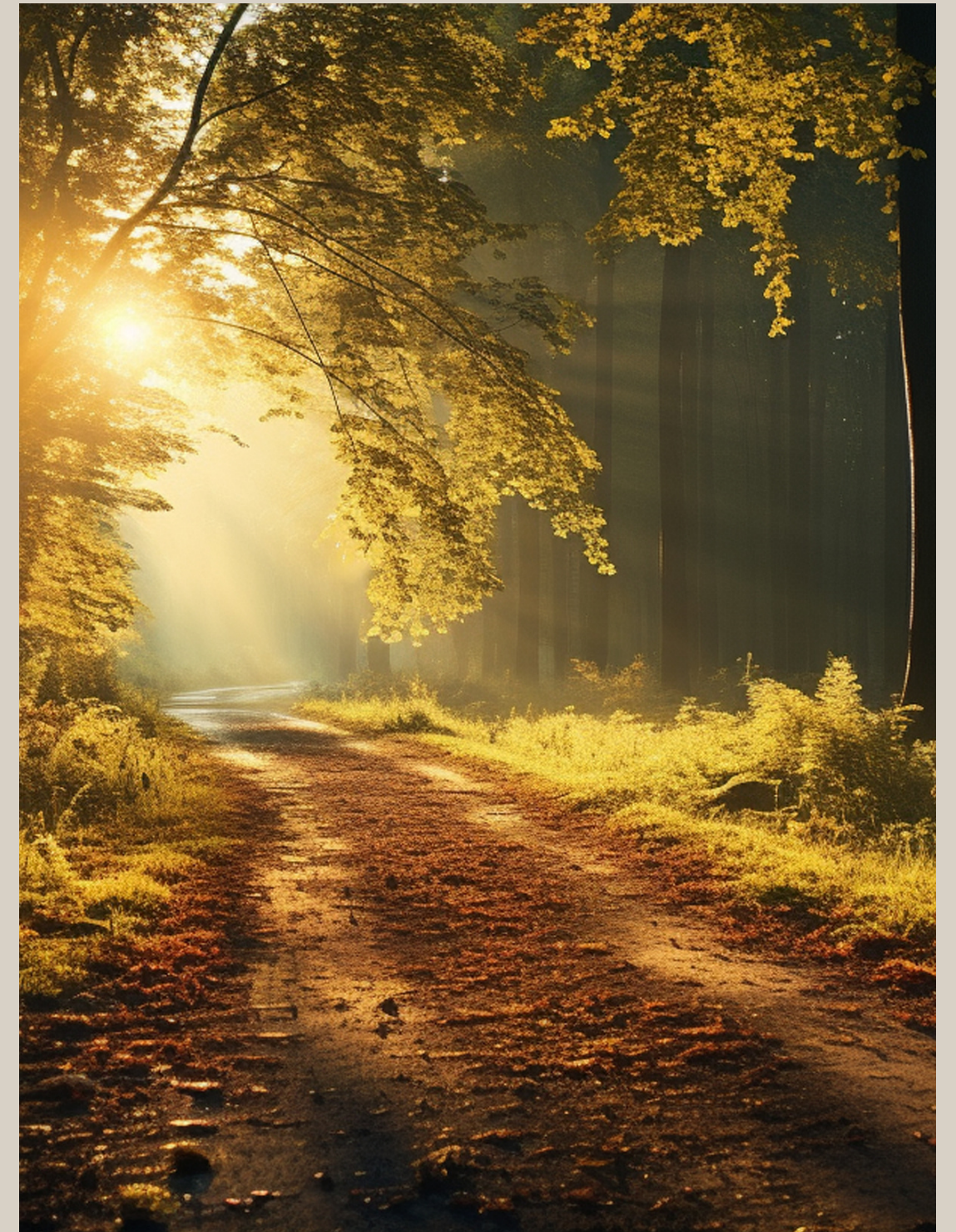
Återhämtning



Fokus



Hållbarhet



Våra metoder



YOGA NIDRA

Den ultimata djupvilan.
En guidad meditation
som leder nervsystemet
till ett tillstånd mellan
vakenhet och sömn



YINFLOW

En mjukt flödande klass
som kombinerar varsam
rörelse med stillhet för att
väcka cirkulationen och
släppa på spänningar.



FUNKTIONELL YIN

En stillsam klass
anpassad efter den unika
kroppen för att skonsamt
mjuka upp stela leder
och bindväv.

Alternativ 1: I studion

Det billigare alternativet där ni yogar i studions harmoniska miljö på Friggagatan. Maximalt 10 pers.

Upplägg (60 min)	Pris exkl. moms
Engångstillfälle	2 400 kr
5-kort	11 000 kr
10-kort	20 000 kr
Terminsupplägg (20 veckor)	Från 45 000 kr

Alternativ 2: På kontoret

Vi tar återhämtningen till er. Priserna avser besök hos företag inom Göteborg. Max. 10 personer.

Upplägg (60 min)	Pris exkl. moms
Engångstillfälle	3 000 kr
5-kort	13 800 kr
10-kort	25 000 kr
Terminsupplägg (20 veckor)	Från 56 000 kr

*Reseschablon på 350kr tillkommer per tillfälle

Premium-kombo: Yin & Nidra

FRÅN

2 900

SEK. EXKL. MOMS

Det exklusiva valet

Kombinerar rörelse (Yin) & guidad djupvila (Nidra) i 75 minuter. Maximal stressreducering för stillasittande team

- Djup nervsystemsreglering
- Längre klass (75 min)
- Fokus på total återhämtning

Premiumkombo alternativ 1: I studion

Det billigare alternativet där ni yogar i studions harmoniska miljö på Friggagatan. Maximalt 10 pers.

Upplägg (60 min)	Pris exkl. moms
Engångstillfälle	2 900 kr
5-kort	13 500 kr
10-kort	24 500 kr

Premiumkombo alternativ 1: På kontoret

Vi tar återhämtningen till er. Priserna avser besök hos företag inom Göteborg. Max. 10 personer.

Upplägg (60 min)	Pris exkl. moms
Engångstillfälle	3 500 kr
5-kort	16 000 kr
10-kort	29 500 kr

*Reseschablon på 350kr tillkommer per tillfälle

Exklusiva paket

Hållbart arbetslag

Ett 4-veckorsprogram skräddarsytt för ert team. Vecka för vecka guidas ni stegvis genom olika metoder för stressreducering, återhämtning och stärkt gemenskap.

I studion: 8 500 kr

Hos företaget: 10 500 kr

Återstart & Energi (90min)

Skaka loss arbetsdagen med shaking och landa sedan i terapeutisk yinyoga, doftande aromaterapi och en djupt avslappnande Yoga Nidra

I studion: 3 000 kr

Hos företaget: 3 700 kr

Yin för stillasittande

En 75-minuters klass med fokus på stela axlar, nacke & höfter, perfekt för stillasittande team.

I studion: från: 2 700 kr

Hos företaget: från 3 300 kr

***Köp till vår digitala guide med mikropauser från kontorsstolen för 799 kr**

***Reseschablon tillkommer vid yoga hos företaget**

Välmåendehalvdag



4 timmar återhämtning

En exklusiv och reflektiv halvdag för teamet som behöver checka ut helt. Innehåller shaking, andningsövningar, samtal kring vardagsåterhämtning samt en lång, djup Yin- & Nidra-session. Enklare hälsosam förtäring och dryck ingår.

- Rörelse & andning
- Återhämtningssamtal
- Guidad djupvila
- Enklare hälsosam förtäring

Endast i studion: 9 000 kr

Bra att veta

- **Max 10 deltagare:** För att bibehålla kvalitet & personlig vägledning
- **Moms:** Moms på 25% tillkommer på alla priser.
- **Bokning:** Vi erbjuder tjänster exklusivt inom Göteborgsområdet

Reseersättning

Vid kontorsyoga tillkommer alltid en fast schablon på 350 kr exkl. moms per tillfälle. Detta täcker kostnader för restid och kollektivtrafik.

Allt ingår

Vi vill att tröskeln till vila ska vara obefintlig.
Därför tillhandahåller vi *all utrustning ni behöver.

- Yogamattor
- Block & Bolster
- Filtar & ögonkuddar

*Vid kontorsyoga ingår mattor & filtar som standard



“

“Lär dig att vila innan du förtjänat det”

– Amalie, Studio Aurum



Låt oss höras

Har ni frågor eller vi boka en prova-på-klass för ert team?

Info@studioaurum.se

0761999152

Friggagatan 11

STUDIO
AURUM