

# ONDERNEMEN IN BALANS



## Yoga(site) draagt bij aan succes

Veel ondernemers werken onder hoge druk. Goed voor jezelf zorgen is dan extra belangrijk om scherp en succesvol te blijven. Yoga wordt steeds populairder in het bedrijfsleven. Het is een mooie tegenhanger van alle drukte. Het zorgt voor rust en focus. Als het gaat over het werken onder hoge druk met deadlines die in je nek hijgen, kan Natasja Hoogenboom meepraten. Natasja helpt met haar bedrijf SalesTAALent ondernemers om grote klanten binnen te halen via complexe offertetrajecten, zoals tenders en aanbestedingen. Verschillende keren per week volgt zij les bij Yogasite in Breda.

*“Yoga draagt bij aan het succes van mijn bedrijf. Het zorgt ervoor dat ik beter presteer. Daar profiteren mijn klanten ook van!”*

### Stressvolle wereld

“Werken in mijn branche vraagt om continue scherp te blijven. Eén foutje maakt het verschil tussen winnen of verliezen” vertelt Natasja rustig. “Als tenderspecialist ben je veel in je hoofd bezig. Gecombineerd met het coördineren van groepsprocessen binnen een tenderteam. Tel daarbij op dat het gaat om hoge bedragen en vaak personele gevolgen bij wel of geen gunning. Je mag geen dag verslappen; deadlines zijn deadlines. Als aanbestedingsexpert zit ik daar dagelijks middenin.”

### Bewust in balans

“Yoga houdt mij bewust in balans. Wat ik fijn bij Yogasite vind, is de veilige ruimte, waar Dorinda Farver met haar team yogadocenten voor zorgt. Elke keer dat ik er ben, ervaar ik dat ik 100% mezelf kan zijn. Hier hoeft ik niet nóg meer van mezelf te vragen en is er geen oordeel, het is goed zoals het is. Het leuke is dat ik steeds meer ondernemers bij Yogasite tegenkom. Op het gebied van bedrijfsyoga is er namelijk volop keuze qua lessen en abonnementen.”

### Ondernemer in beeld

Eén van die ondernemers die Natasja geregeld bij Yogasite tegenkomt is Manon de Koning. Manon is fotograaf en brengt het verhaal van bedrijven creatief in beeld. Zo maakte ze ook de foto's bij dit artikel. “Balans kan ik in mijn werk ook goed gebruiken. Ik maak namelijk de mooiste creaties als ik lekker in mijn vel zit” vult Manon aan. “De lessen bij Yogasite voelen voor mij als een oplaadpunt. Ik krijg er energie van en een heldere kijk. Yoga geeft mij zelfvertrouwen, verbetert mijn concentratievermogen en komt mijn vastberadenheid ten goede. Het is hard werken als zelfstandig ondernemer. Dat is yoga ook voor mij. Het is meer dan alleen ontspannen. Ik verleg mijn grenzen en ik blijf sterk door yoga, zowel mentaal als fysiek.”

### Yoga is mijn managementles

“Yoga betekent voor mij ook meer dan ontspannen en met een helder hoofd thuiskomen” vervolgt Natasja. “Yoga is mijn managementles! De yogamat fungeert als spiegel voor hoe ik met dingen omga. Houdingen die ik op de yogamat ingewikkeld vind, zijn een metafoor voor complexe zaken die ik als ondernemer tegenkom. Yoga leert mij doorademen in alle situaties en versterkt mijn intuïtie. Het maakt zelfs vaak het verschil tussen een opdracht winnen of eraan grijpen.”

*“Gelukkig investeren steeds meer bedrijven in de gezondheid van hun medewerkers. Met yoga word je de beste versie van jezelf.”*

### Your business in balance

“Door yoga leer je inderdaad te vertrouwen op je intuïtie” legt Dorinda uit. “Je intuïtie is je beste raadgever bij het maken van keuzes. Wanneer je vertrouwt op je intuïtie, groeit bovendien je zelfvertrouwen. Je maakt keuzes vanuit een ontspannen en liefdevolle staat; de basis van succes voor elke ondernemer. Als ondernemer weet je hoe belangrijk het is goed in je vel te zitten. Toch voel je je soms rusteloos of uit balans. Of je wilt dat je medewerkers met meer energie en daardoor productiever werken. Zoek je voor jezelf of voor je medewerkers een moment van rust en reflectie? Dan nodig ik je van harte uit om eens kennis te maken met Yogasite.”

#### Yogasite

**Dorinda Farver**  
Dr. Struyckenstraat 165  
4812 BC BREDA  
T. 06 – 20 01 38 48  
E. info@yogasite.nl  
I. www.yogasite.nl

#### SalesTAALent

**Natasja Hoogenboom**  
Ceresstraat 13  
4811 CA BREDA  
T. 06 – 41 45 23 43  
E. natasja@salestaalent.nl  
I. www.salestaalent.nl

#### Manon de Koning

**Fotograaf & Foto editor**  
T. 06 – 29 57 71 23  
E. studio@manondekoning.nl  
I. www.manondekoning.nl

