

Fit und erfolgreich im Job

Pausenkicker – Auszeit für Körper, Kopf und Stimme





Mit der Pausenkicker Auszeit erhalten Sie ein ganzheitlich vitalisierendes Training

n der heutigen Zeit nehmen die Herausforderungen in Beruf und Alltag stetig zu. Infolge dessen kommt es zu gesundheitlichen Problemen sowie Einschränkungen der physischen und auch mentalen Leistungsfähigkeit. Wer sich aber regelmäßig aktiv erholt, bleibt auch langfristig leistungsfähig und mit Freude im Beruf.

Mit der Pausenkicker Auszeit erhalten Sie ein ganzheitlich vitalisierendes Training, das Sie hervorragend auf jedwede Herausforderungen vorbereitet. Die einmalige Kombination aus Office-Yoga, Stimm- und Gedächtnistraining stärkt nachhaltig die körpereigenen Ressourcen und ist abgestimmt auf die Ansprüche der heutigen Arbeitswelt.

★ Der Pausenkicker Frischeblitz - kurz und effektiv

Während langer Tagungen, Workshops oder Sitzungen ist das Modul Frischeblitz genau die richtige Erfrischungsmaßnahme, denn hierbei werden Körper, Kopf und Stimme mit einfachen Übungen innerhalb von 10 bis 20 Minuten einmal "durchgelüftet".

Dauer: 10-20 Min. (inkl. Körper, Kopf- und Stimmsequen-

zen)

Ideal für: Tagungen, Sitzungen, Messen, Konferenzen, Workshops, Kreativphasen

★ Der Pausenkicker Remix - der Klassiker

Der Pausenkicker Remix beinhaltet die Komponenten Körper, Kopf und Stimme in einer Trainingseinheit (35 Min.) und hat verschiedene Themenschwerpunkte, wie zum Beispiel Konzentration oder Denkflexibilität mit entspannenden und aktivierenden Sequenzen. Besonders geeignet ist der Remix vor Tagesbeginn oder als aktive Mittagspause.

Dauer: 35 Min. (inkl. Körper, Kopf- und Stimmsequenzen) Ideal für: Konferenzen, Messen, Tagungen, Mitarbeiter-Workshops in Unternehmen in und um Hamburg, vor Tagungsbeginn oder als "aktive Pause" zum Mittag, Feierabend, als Frischekick zwischendurch

* Pausenkicker Workshops

Der 60-minütige Workshop beinhaltet je nach Wunsch entweder ein Körper-, Kopf- oder Stimmtraining. Zusätzlich gibt es wertvolle Tipps für den Berufsalltag. Je nach Zielvorgabe können verschiedene Schwerpunkte und Kontraste gesetzt werden. **Dauer:** 60 Min. Office-Yoga, Gedächtnis- oder Stimm-/Gesangstraining

Ideal für: Konferenzen, Tagungen, Gesundheitstage, Mitarbeiter-Workshops, Incentive Reisen in und um Hamburg

* Pausenkicker Aktivvorträge

Die Pausenkicker Aktivvorträge (ca. 3 mal 20 Minuten) sind spannende Präsentationen von relevantem Wissen rund um Körper, Kopf und Stimme. Dabei werden die lebendigen Vorträge mit praktischen Beispielen und interaktiven Elementen ergänzt. Die Themenschwerpunkte können vorab besprochen werden.

Dauer: 3 x 20 Min. (Körper, Kopf und Stimme nacheinander)

Ideal für: Incentivereisen, Impulsgebertreffen, Gesundheitstage, Kongresse

* Pausenkicker Seminare

Bei den Pausenkicker Seminaren (ca. 3 Stunden) wird gezielt tiefer in die jeweiligen Elemente Körper, Kopf und Stimme eingestiegen, um wirksame und alltagstaugliche Techniken und Übungen zu vermitteln.

Dauer: 3 Stunden Yogafitness, Gedächtnis- oder Sprech-/Gesangstraining

Ideal für: Tagesevents, Coa-

ching- oder Gesundheitstage, als Teambuildings Maßnahme, im Rahmen von Incentive Reisen

* Pausenkicker Events

Pausenkicker konzeptioniert passgenaue Programme für Geschäftskunden oder auch Mitarbeiter mit dem besonderen Kick für Körper, Geist und Seele. Für den Gaumengenuss sorgt ein leckeres Sinnesdinner.

* Flexible Trainingsmodule und personalisierte Angebote

Alle Trainingsmodule sind flexibel einsetzbar, wie zum Beispiel im Rahmen von Tagungen, Messen, Gesundheitstagen, Incentive Reisen, Workshops, Konferenzen oder Kongressen in und um Hamburg. Dabei sind die Trainings in den Räumlichkeiten der jeweiligen Unternehmen oder in speziell dafür ausgesuchten Locations möglich.

Auf Wunsch wird auch gleich ein leckeres und gesundes Catering mitgeliefert. Ebenso besteht die Möglichkeit, sich ein ganz spezielles Angebot für die eigenen Ziele und Bedürfnisse zusammenstellen zu lassen.

Mehr Infos:

www.pausenkicker.de