

AKTIVES RELAXTES ARBEITEN



ARA-HOTEL
★★★★ *Comfort*

AKTIVES RELAXTES ARBEITEN

Conference in Balance

Pauschale für eine Tagesveranstaltung

für 65,00 Euro pro Person

- 09.00 Uhr „Wake Me Up“
Steigern Sie durch leichte Stretch- und Atemübungen die Leistungsfähigkeit des Gehirns!
Erhöhen Sie so die Effizienz Ihrer Seminare durch gezieltes Training am Morgen.
Erweitern Sie die Aufnahmefähigkeit und steigern Sie die Stimmung Ihrer Seminar-
teilnehmer
- 9.30 Uhr Kleines Frühstück „well & fit“
mit Gesundheitstees, verschiedene Kaffeearten, mit einer
Auswahl von Kefir, Molke Drinks, Biolasse, Soja- und Buttermilch. Frisches Obst mal als
Fingerfood, Haferflocken, Mehrkornspitz mit Hüttenkäse und frischem Schnittlauch
- 10.00 Uhr Tagungsbeginn
- 12.30 Uhr Vitalbuffet- oder Menue (je nach Personenanzahl)
mit leichten Speisen wie Fisch, Geflügel, Rohkostsalaten und Gemüse
- 13.30 Uhr „Fit am Arbeitsplatz“
Bei diesem Programm werden Übungen durchgeführt, die Alltagsbeschwerden
bzw. Bewegungsmangel durch sitzende Bürotätigkeit entgegenwirken. Aktivieren Sie
Ihre Teilnehmer und ermuntern Sie sie auch im Alltag ein wenig Bewegung einzubauen.
Material: Tubes / TheraBand)
- oder
- „Rumpfstabilisation mit dem Flexi Bar“
Flexi-Bar ist ein Trainingsgerät aus der Physiotherapie, das vorwiegend die tiefliegenden
Muskelschichten beansprucht. Ein ruhiges, aber kraftvolles Trainingsprogramm bei dem
die Kräftigung der rumpfstabilisierenden Tiefenmuskulatur im Vordergrund steht.
Ziel: Propriozeptive Therapieform bei Rücken- und Nackenschmerzen, Bindegewebe-
festigung, Haltungsverbesserung, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Ausgleich von
muskulären Disbalancen.
(Material: Flexi Bar)



AKTIVES RELAXTES ARBEITEN

Conference in Balance

- 14.00 Uhr II. Teil der Tagung
- 16.00 Uhr Wohlfühlpause
mit Wellness- und Yogitees, Cappuccino, Espresso oder Latte Macchiato als Muntermacher
Pinzimonio: Rohkost-Gemügesticks mit Dip, Auswahl von Kombucha, Ginko- und Kefir
drinks Wasserkaraffen mit Ingwer, Zitronen- oder Limettenscheiben Müsli- Vitaminriegel
Vollkornsandwiches mit Thunfisch und Hähnchenbrust
- 17.00 Uhr Ausklang
mit Entspannungsmusik- und DVD zur Visualisierung, um einen relaxten Heimweg
anzutreten

Als Tagungsgetränke servieren wir Ihnen PINEO Luna Llena, natürliches Mineralwasser aus den
pyrenäischen Bergen, dass nur bei Vollmond abgefüllt wird!

Die Pauschale ist buchbar ab 10 Personen. Alle Teilnehmer können unseren Wellnessbereich mit Sauna,
Dampfbad, Solarium, Fitness- und Ruheraum kostenlos nutzen.

In unmittelbarer Nähe befinden sich bestens geeignete Lauf- und Walking Strecken. Stretchingbänder und
eine kleine Broschüre „Gesund Tagen“ erhalten Sie kostenlos an der Rezeption.

Individuell und auf Wunsch vereinbaren wir für Sie Massagen gegen Gebühr.
Ebenso können wir Ihnen das Erlebnisbad Wonnemar, dass sich ganz in unserer Nähe befindet empfehlen.
Auch Düfte beeinflussen Stimmungen und verändern die Atmosphäre. Deshalb werden angenehme Düfte
im Tagungsraum Ihre Konferenz begleiten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

