

REFERENCER

Bl.a. YAS,
Grundfoss, Wrist
Shipping, Proces
Data.



TAI CHI & YOGA

DET SIGES AT KROPPEN ER SINDETS TEMPEL. DET BETYDER AT ET GODT HELBRED ER UDGANGSPUNKTET FOR ET HELT OG VELFUNKERENDE MENNESKE.

Både tai chi og yoga øger koncentrationsevnen, skaber indre ro og balance, bedre velvære, større smidighed i krop og sind, forbedrer kredsløbet og immunforsvaret.



Alt sammen faktorer, der i den sidste ende er godt for den enkelte medarbejder.

Dermed er yoga og tai chi en oplagt event i forbindelse med kurser og seminardage, hvor medarbejderne skal koncentrere sig i lange perioder og sidde meget ned i løbet af en dag.

Tai chi er en kinesisk bevægelses kunst/dans, hvor hver bevægelse har en harmoniserende virkning på krop og sind i samspil med omgivelserne og de mennesker/kollegaer du dyrker det med.

Yoga kan bedst beskrives som "gymnastisk meditation" og består af forskellige bevægelses- og udspændingsmetoder og teknikker. Hver del eller øvelse er god for forskellige mekanismer i kroppen (koncentration, åndedræt mv.)



En Tai Chi og/eller Yoga event med SUMMITS er afslappende og på samme måde en energisk oplevelse fuld af hygge, ro, sjov og afslapning og så kan det laves i konferencelokalet, på den grønne mark eller i Byparken og i det tøj du står og går i.



10 - 100+



0,5 - 2 timer



Hele landet
Indoor eller outdoor



Keywords:
Koncentration
Indre ro
Sjov oplevelse



2.000,00 + 95,00 pr. pers.
Eksl. moms & transport.



Siden 2004 har vi lavet procesorienteret team- og ledertræningskurser, samt firmaevents i både ind og udland. Book et uforpligtende møde med os og hør hvad vi kan tilbyde Jer.