

Teamevent

entwickeln – wachsen – entspannen

Wir bewegen euch!

In der Natur bringen wir gemeinsam Körper und Geist in Bewegung. Wir schaffen Raum fürs Erleben und stärken die Bindung zwischen euch und mit der Natur.

Auf spielerische Weise wird der Teamgeist gestärkt und ein schönes, lustiges und unvergessliches Zusammensein ermöglicht. Dem Team werden auf einer gemeinsamen Wanderung verschiedene Aufgaben gestellt, welche den Zusammenhalt der Teammitglieder festigen und den Fokus auf das Positive richten. Individuell auf eure Bedürfnisse zugeschnitten, finden wir für euer Team den passenden Ort in der Natur.

Unsere Events finden nach Vereinbarung statt, sei dies abends, an einem halben oder ganzen Tag. Die Streckenlänge, sowie die körperliche Herausforderung passen wir entsprechend an. Auf Wunsch kombinieren wir den Event mit einer Yogasession, Achtsamkeitsübung und/oder einer Meditation.

Falls das Bedürfnis vorhanden ist, den Teamevent einem bestimmten Thema zu widmen, nehmen wir dieses gerne auf. Beispiele sind Stressreduktion im Berufsalltag, Achtsamkeit im Umgang mit Teamkollegen, Ressourcen im Team, Rituale für eine gesunde Teamkultur.

Interessiert?

Wir freuen uns, das passende Angebot für euer Team auf die Beine zu stellen. Für weitere Informationen dürft ihr euch gerne bei uns melden.



Célin Brunner

Yogalehrerin
Coach
Sozialpädagogin
Komplementärtherapeutin -
Vertiefung Yoga i.A.

www.anandayogaluzern.ch
anandayogaluzern@gmail.com



Daniela Grüter

Natur- & Erlebniscoach
Betriebliche Mentorin
Pflegefachfrau HF
Teamleiterin

www.danielagrueter.ch
grueter.coaching@gmail.com