

Yoga og aktive pauser på Best Western ToRVEhallerne



Aktiv pause - hold dig frisk!

Forbedr din konference- og mødeoplevelse med en aktiv pause, der er designet til at opfriske, give deltagerne energi, forbedre fokus og produktivitet under lange sessioner, møder og store begivenheder.

Sørg for, at dine deltagere forbliver engagerede og opmærksomme, og undgå kedsomhed og dødsøghed.

Derfor er aktive pauser vigtige:

1. Øg din energi
2. Forbedre fokus og produktivitet
3. Øg deltagernes engagement
4. Reducerer ubehag og stivhed
5. Opmuntrer til samarbejde



Morgenyoga og mindfulness

Boost dit energiniveau og hold dig opdateret!

Morgenyoga er afgørende på en vigtig dag. Det øger energiniveauet ved at øge blodgennemstrømningen og ilttilførslen, så du føler dig mere energisk og parat til at tackle enhver opgave.

60 minutters morgenyoga og mindfulness vil fremme en stærk forbindelse mellem krop og sind, holde dig grounded og fokuseret, nærværende og afbalanceret til den kommende dag.

Hvorfor morgenyoga og mindfulness er essentielt:

1. Øger energien
2. Reducerer stress
3. Forbedrer fokus
4. Fremmer mental klarhed
5. Forebygger muskelstivhed



Teambuilding-yoga

At inddrage yoga og akro-yoga i teambuilding-udfordringer fremmer dybere forbindelser, tillid og en følelse af sammenhold blandt deltagerne, hvilket i sidste ende styrker teamets præstationer og samarbejde. I løbet af 30 minutters teambuilding-yoga arbejder I sammen om yogastillinger eller sekvenser, der fremmer teamets problemløsningsscenarier.

Teambuilding-yoga forbedrer også fleksibilitet og tilpasningsevne, og lære teams at tilpasse sig skiftende omstændigheder med et åbent sind. Denne praksis skaber et støttende og positivt miljø, der hjælper deltagerne med at knytte bånd gennem fælles sjove oplevelser og reducere stress, hvilket giver en mere behagelig, forbundet og produktiv teamdynamik.

**Bemærk: En sundhedsspecialist fra Lido Sundhed er vært for alle arrangementer.
Alle mødeaktiviteter kan skræddersys til dine behov. Du er i gode hænder.**

Ønsker du at booke skal du kontakte:

Terje Thesbjerg
tth@torvehallerne.dk
+45 6155 5101