

Teamtag - Outdoor - Gemeinsam in Bewegung und Achtsamkeit gehen

Teamtag - Outdoor - Gemeinsam in Bewegung und Achtsamkeit gehen



**Termine:**

nach Vereinbarung

**Zeit:**

1/2 Tag bzw. ein ganzer Tag

**Ort:**

- Inhouse
- Rosenheim
- Dachau
- München

**Zielgruppe:**

- Teams, die ihre Zusammenarbeit verbessern möchten

**Investition je TeilnehmerIn:**

ein Teamtag 1.000,- Euro zzgl. MWSt

1/2 Teamtag 500,- euro zzgl. MWSt

zzgl. Verpflegung bei Einkehr und ggf. Tagungspauschalen

**Ein gemeinsames Ziel einer Wanderung wird nach dem Leistungsvermögen und Interesse der Gruppe ausgesucht. Beim Gehen wird die Achtsamkeit geschult, um sich selbst und die Natur wieder bewusst wahrzunehmen. Je nach Wunsch und Bedürfnissen des Teams können individuelle Themen integriert werden.**

**Ziele:**

- Teambuilding in der Natur
- Als Team ein gestecktes Ziel gemeinsam erreichen
- Wahrnehmung für den eigenen Körper entwickeln
- Bedürfnisse und Gefühle der Kollegen erkennen
- Zufriedenheit und Motivation für den Alltag finden

Habe ich Ihr Interesse geweckt oder haben Sie noch Fragen?

Ich bin gerne für Sie da.



**Kerstin Pfeifer (Dipl. Pflegewirtin-FH)**

Freiberufliche Dozentin, Coach und Wegbegleiterin mit langjähriger Erfahrung im mittleren und oberen Management im Gesundheitswesen. Außerdem ist sie Bergwanderführerin und Yoga-Lehrerin.

**Ablauf:**

- 1/2 Seminartag oder 1 Seminartag
- Ort wird nach dem Wunsch der Gruppe gewählt (Abstimmung im Vorfeld)

\* Ein Seminar kommt nur bei mindestens 6 verbindlichen Anmeldungen, oder als Teamtag zustande.