



Leistungen für Unternehmer/Firmentagungen:

Vorträge/Seminare: _____

- Impulsvortrag - 30 Minuten / 60 Minuten
> Move / Eat / Reflekt / Recharge
- 1/2 Tagesseminar
> Move / Eat / Reflekt / Recharge
- 1 Tagesseminar
> Move / Eat / Reflekt / Recharge

Move: _____

- Wake up MIX / 45 Minuten
> Faszientraining mit Atemübungen
- Mobility Morgenroutine / 30 Minuten
> Beweglichkeitstraining für den Start in den Tag
- Bewegte Pause / 20 Minuten
> Beweglichkeitstraining kombiniert mit leichtem Krafttraining
- Functional Workout / 60 Minuten
> funktionelles Ganzkörper-Workout
- Power- Yoga / 60 - 90 Minuten
> intensives Beweglichkeitstraining mit Atemübungen
- Yoga meets Pilates / 60 Minuten
> Das beste aus Yoga und Pilates in einem Training vereint
- Blackroll Training / 45 Minuten
> Faszientraining mit der Rolle
- Rückenfit Training / 50 Minuten
> ein gesunder Rücken
- SUP Ufer-Tour / 120 Minuten
> geführte SUP Tour entlang am Überlinger Ufer
- SUP Yoga / 90 Minuten
> Yoga in Kombination mit dem Element Wasser
- weitere Bewegungsangebote / 1/2 bzw. 1 Tag
> Canyoning, Rafting, Klettergarten, Wakeboarden, Flusswanderung Maria am Stein)
> Bogenschiessen, Wildwasser SUP Tour, uvm.