

# Perspektiv og fællesskab under åben himmel

## Leaders Walk

*Refleksion & Mindfulness*

- konferencelokalet er skiftet ud med den friske luft og walken starter i rolige omgivelser i parken
- til dig som ønsker at finde styrke i dig selv, din autenticitet og din beslutningskraft
- få ærlige samtaler, der opstår i bevægelse og stilhed, hvor maskerne falder og det menneskelig træder frem

Min. 10 personer - DKK 1600,- pr person

## Team Challenge

*Samarbejdsorienteret & energifyldt*

- aktiviteten foregår på den anden side af vinduet - i Scheelsminde's skønne park
- en aktiv og underholdende dag med fokus på samarbejde og kreative løsninger
- i skal tænke hurtig, arbejde sammen og bevare overblikket
- et fleksibelt og fængende format, fyldt med grin, konkurrence og holdånd

DKK 350,- pr person (1,5 time)

## Bike Challenge

*Aktiv & oplevelsesrig*

- oplev Aalborg på en helt ny måde
- her skal bevægelse, samarbejde og strategi kombineres
- der kommer undervejs fysiske og mentale udfordringer, hvor det gælder om at have den kreative "cykelhjelme" på
- en aktiv og engageret oplevelse, hvor tempoet er højt, fællesskabet er i fokus

DKK 645,- pr person (ca. 3 timer)



**SCHEELSMINDE**  
BÜHLMANN

# Nye rum for udvikling

## - hvor mennesker og resultater mødes

### Yoga i Scheelsmindes skønne park

*Energigivende & styrkende*

- ingen mystik - kun nærvær, bevægelse og effekt
- tilpasses medarbejderne uanset form, erfaring og påklædning
- vælg mellem den fysiske yoga, der styrker kroppen eller balanceret kombination
- en naturlig del af mødet, der styrker kroppen, skærper hovedet og forbedrer samarbejdet.

DKK 245,- pr person (1 time)

### Mental robusthed og samarbejde

*Workshop med erhvervspsykolog Michael Ulrich*

- troværdighed, tillid og samarbejde
- de vigtigste principper for samarbejde - samhørighed og venlighed
- vælg mellem enten en halv dag eller en hel dag med Michael

DKK 13.500,- for en halv dag

DKK 24.500,- for en hel dag (min. 10 personer)

### Ro og selvforståelse

*Workshop med åndedræsterapeut og mindfulness instruktør Sofie Grøne*

- lær at blive bevidst om hvornår uro og stress opstår
- hjælp til at løsne op for fysiske spændinger
- lær at aktivere den del af nervesystemet, der giver ro i kroppen og hjernen
- simple teknik og kan nemt implementeres i jeres hverdag
- undgå stress og jag

DKK 3.400,- (1,5 time)

DKK 5.500,- (2,5 time) - (min. 10 personer)

