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 Scheelsmindes 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

Min. 15 personer - **DKK 445,- 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 "cykelhjelm" på
- en aktiv og engageret oplevelse, hvor tempoet er højt, fællesskabet er i fokus

Min. 15 personer - **DKK 795,- 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.

Min. 15 personer - **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 18.000,- for en halv dag
DKK 30.000,- for en hel dag (min. 10 personer)



Ro og selvforståelse
Workshop med åndedrætsterapeut og mindfulness instruktør Sofie Grøne

- lær at blive bevist 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)

SCHEELSMINDE
BÜHLMANN