

# AKTIVES RELAXTES ARBEITEN



**ARA-HOTEL**  
★★★★ *Comfort*

## AKTIVES RELAXTES ARBEITEN

### Conference in Balance

Pauschale für eine Tagesveranstaltung

für 65,00 Euro pro Person

- 09.00 Uhr „Wake Me Up“  
Steigern Sie durch leichte Stretch- und Atemübungen die Leistungsfähigkeit des Gehirns!  
Erhöhen Sie so die Effizienz Ihrer Seminare durch gezieltes Training am Morgen.  
Erweitern Sie die Aufnahmefähigkeit und steigern Sie die Stimmung Ihrer Seminar-  
teilnehmer
- 9.30 Uhr Kleines Frühstück „well & fit“  
mit Gesundheitstees, verschiedene Kaffeearten, mit einer  
Auswahl von Kefir, Molke Drinks, Biolasse, Soja- und Buttermilch. Frisches Obst mal als  
Fingerfood, Haferflocken, Mehrkornspitz mit Hüttenkäse und frischem Schnittlauch
- 10.00 Uhr Tagungsbeginn
- 12.30 Uhr Vitalbuffet- oder Menue (je nach Personenanzahl)  
mit leichten Speisen wie Fisch, Geflügel, Rohkostsalaten und Gemüse
- 13.30 Uhr „Fit am Arbeitsplatz“  
Bei diesem Programm werden Übungen durchgeführt, die Alltagsbeschwerden  
bzw. Bewegungsmangel durch sitzende Bürotätigkeit entgegenwirken. Aktivieren Sie  
Ihre Teilnehmer und ermuntern Sie sie auch im Alltag ein wenig Bewegung einzubauen.  
Material: Tubes / TheraBand)
- oder
- „Rumpfstabilisation mit dem Flexi Bar“  
Flexi-Bar ist ein Trainingsgerät aus der Physiotherapie, das vorwiegend die tiefliegenden  
Muskelschichten beansprucht. Ein ruhiges, aber kraftvolles Trainingsprogramm bei dem  
die Kräftigung der rumpfstabilisierenden Tiefenmuskulatur im Vordergrund steht.  
Ziel: Propriozeptive Therapieform bei Rücken- und Nackenschmerzen, Bindegewebe-  
festigung, Haltungsverbesserung, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Ausgleich von  
muskulären Disbalancen.  
(Material: Flexi Bar)



## AKTIVES RELAXTES ARBEITEN

### Conference in Balance

- 14.00 Uhr II. Teil der Tagung
- 16.00 Uhr Wohlfühlpause  
mit Wellness- und Yogitees, Cappuccino, Espresso oder Latte Macchiato als Muntermacher  
Pinzimonio: Rohkost-Gemügesticks mit Dip, Auswahl von Kombucha, Ginko- und Kefir  
drinks Wasserkaraffen mit Ingwer, Zitronen- oder Limettenscheiben Müsli- Vitaminriegel  
Vollkornsandwiches mit Thunfisch und Hähnchenbrust
- 17.00 Uhr Ausklang  
mit Entspannungsmusik- und DVD zur Visualisierung, um einen relaxten Heimweg  
anzutreten

Als Tagungsgetränke servieren wir Ihnen PINEO Luna Llena, natürliches Mineralwasser aus den  
pyrenäischen Bergen, dass nur bei Vollmond abgefüllt wird!

Die Pauschale ist buchbar ab 10 Personen. Alle Teilnehmer können unseren Wellnessbereich mit Sauna,  
Dampfbad, Solarium, Fitness- und Ruheraum kostenlos nutzen.

In unmittelbarer Nähe befinden sich bestens geeignete Lauf- und Walking Strecken. Stretchingbänder und  
eine kleine Broschüre „Gesund Tagen“ erhalten Sie kostenlos an der Rezeption.

Individuell und auf Wunsch vereinbaren wir für Sie Massagen gegen Gebühr.  
Ebenso können wir Ihnen das Erlebnisbad Wonnemar, dass sich ganz in unserer Nähe befindet empfehlen.  
Auch Düfte beeinflussen Stimmungen und verändern die Atmosphäre. Deshalb werden angenehme Düfte  
im Tagungsraum Ihre Konferenz begleiten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

