

Skab overskud med mindfulde pauser

Klintetours



Pauserne ofte noget af det første der ryger på en travl arbejdsdag eller konference. Manglende pauser kan betyde, at hjernen drænes og man bliver irriteret, ukoncentreret og mister overblikket, hvad der hverken er godt for produktiviteten eller medarbejdernes trivsel.

Mindfulde pauser kan få hjernen til at lave "ingenting", så mental energi og overskud genskabes. Den positive effekt er veldokumenteret i forhold til at øge trivsel og forebygge stress.

Info & priser

Vært: Anne Rosell Holt fra Klintetours

1-times tur: 4000 kr.

2-times tur: 6500 kr.

(for op til 20 deltagere)

Bookes i forbindelse med kursus, selskab eller konference.

Klintetours har specialiseret sig i mindfulness i naturen. Vi går til smukke og uforstyrrede naturperler nær Rødvig Kro & Badehotel. Her guides I gennem forskellige mindfulness-øvelser. Mange af øvelserne er så simple, at I kan tage dem med hjem og benytte dem på arbejdspladsen som mindfulde mikropauser.

Deltagerne skal have tøj på efter vejret. Instruktøren har siddeunderlag og tæpper til alle. Der kræves ingen forkundskaber til mindfulness.

RØD VIG KRO



& BADEHOTEL