



Aktive Tagungspausen

Mit dem Angebot der aktiven Tagungspausen möchten wir die Möglichkeit bieten, etwas Abwechslung in die herkömmliche Tagungspause zu bringen. Durch gemeinsame Aktivitäten werden die Kommunikation unter den Teilnehmern sowie die allgemeine Aufmerksamkeit im weiteren Verlauf der Tagung erhöht. Helfen Sie Ihren Gästen bei langen Tagungen konzentriert zu bleiben und sich aktiv in Ihre Tagungsthemen einzubringen!

1) Aktive Kaffeepause

Der Personal Trainer macht einfache Auflockerungsübungen mit den Gästen. Es geht darum den Kreislauf anzuregen und so zu neuer Energie zu kommen. Anschließend folgen Übungen für die Rückenmuskulatur, die durch langes Sitzen einer enormen Beanspruchung ausgesetzt ist. Durch Rückenübungen, die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung beinhalten, wird der Rücken gestärkt und einer Schädigung entgegengearbeitet.



Wirkung: Wirkt belebend und aktivierend, fördert Konzentration und Aufmerksamkeit, Stärkt die Rückenmuskulatur
Dauer: 20 min bis 1 Std.
Preis: € 18,00 p.P. zzgl. 20% MwSt. (ab 25 Personen, kleinere Gruppen auf Anfrage)

2) Erholende Kaffeepause

Die Gäste werden eingeladen, an einem Sinnesparcours teilzunehmen. Die erste Aufgabe besteht darin, verschiedene Dinge aus der Natur der Tiroler Alpen am Geruch zu erkennen. Tief einatmen heißt es, wenn Stroh, frisches Moos oder Sägespäne aus Zirbenholz erraten werden. Der nachfolgende Teamparcours wird gemeinsam barfuß durchwandert. Die Teilnehmer fühlen Naturmaterialien wie Stroh, Holz, Sand oder Rindenmulch an ihren Füßen.



Wirkung: Wirkt entspannend & beruhigend, aktiviert die Sinne, Teamerlebnis
Dauer: ½ Std. bis 1 Std.
Preis: € 18,00 p.P. zzgl. 20% MwSt. (ab 25 Personen, kleinere Gruppen auf Anfrage)



Aktive Tagungspausen

3) Symbolischer Akt

Als Auflockerungsprogramm während der Tagungspause dürfen die Gäste ihre malerischen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Die Aufgabe jedes Teilnehmers ist es, ein Symbol für eine Sache, welche ihm persönlich im Berufsleben wichtig ist, künstlerisch auf einer kleinen Leinwand darzustellen. Anschließend werden alle Leinwände ausgeschnitten und auf eine riesige Leinwand aufgeklebt. Es entsteht ein mosaikartiges



Kunstwerk, welches auch einen kleinen Ausschnitt der Firmenkultur widerspiegelt. Anschließend erfolgt das Gruppenfoto zusammen mit dem Kunstwerk.

Wirkung: Wirkt auflockernd, fördert die Gemeinschaft, den sozialen Austausch und regt zu Diskussionen an
Dauer: ½ Std. bis 1 Std.
Preis: € 28,00 p.P. zzgl. 20% MwSt. (ab 25 Personen, kleinere Gruppen auf Anfrage)

4) Teambuilding-Aktivitäten

Die Teilnehmer bekommen die Möglichkeit sich besser kennen und verstehen zu lernen. Den perfekten Rahmen dafür bieten Teambuilding-Aktivitäten, die als ein Modell verschiedener Abläufe und Situationen aus der Arbeitswelt zu verstehen sind.



Dabei bekommen die Teilnehmer knifflige Aufgaben, die in der Gruppe ohne Zeitdruck gelöst werden.

Unsere geschulten Guides sammeln gemeinsam mit Beobachtern aus der Gruppe Informationen und Reflektieren mit den Gästen was bei der Aktivität passiert ist. Ziel ist es, interessante Erfahrungen im Umgang mit den Kollegen zu machen und diese in den Büroalltag mitzunehmen.

Wirkung: Wirkt auflockernd, fördert die Gemeinschaft und den sozialen Austausch sowie Gruppendynamik und Teamgeist
Dauer: ¾ Std. bis 1 ½ Std.
Preis: € 38,00 p.P. zzgl. 20% MwSt. (ab 25 Personen, kleinere Gruppen auf Anfrage)

**Anfragen oder Buchungswünsche richten Sie bitte an:
Tobias Wanner, eventfactory GmbH
+43 (0) 512 39 10 50-0 oder wanner@efgmbh.at**