ONLINE TAGUNGS-BREAK

Sie wünschen sich für Ihre Online,- oder Hybrid-Veranstaltung einen kurzen Break, einen schnellen Muntermacher, eine Blitz-Erholung oder Team-Spaß?

Wählen Sie bis zu 3 Breaks für Ihre Veranstaltung - zu Ihrer WunschZeit:

1. Wake-up
2. Strech & Co.
3. Band-Projekt
4. Relax - to go
5. Party-Time
6. Yoga Flow

Ihr Vorteil: @home oder live; in Business Casual.
Je Break 15-20 Minuten. Event-Päckchen möglich

ANNE DAMM DAS bewegte TRAINING

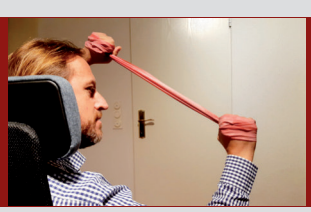
TAGUNG
EVENT
TEAMBUILDING
BODY & MIND
TEAMDRUMMING
ONLINE/HYBRID

WAKE -UP

Aufstehen - Aufatmen. Schulter, Nacken, „AUA"-Übungen – mit Musik & Spaß.
(z.B. EnergieRiegel)

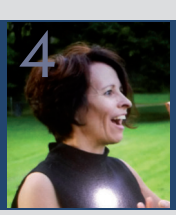
STRECH & CO

Laaang strecken, weeeeit dehnen & Massage
(z.B. Fitnessband & Tennisball)



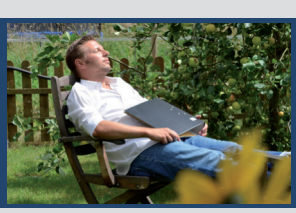
BANDPROJEKT

Klatschen, Stampfen, Sprechgesang. Gruppendynamik mit Spaß & Wortspielerei.
(z.B. kleiner Rhythmus-Shaker)



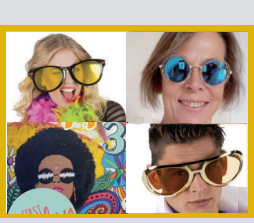
RELAX - TO GO

Dynamik und Ruhe. Atemübungen: zur Aktivierung / Entspannung
(z.B. Duftöl)



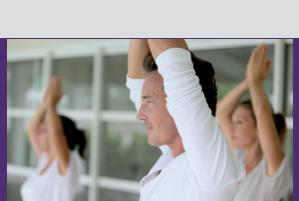
PARTY

Gruppentanz, Hippiebrille und schräger ScreenShot.
„DJ, keep on the musik...."
(z.B. Hippie-Brille)

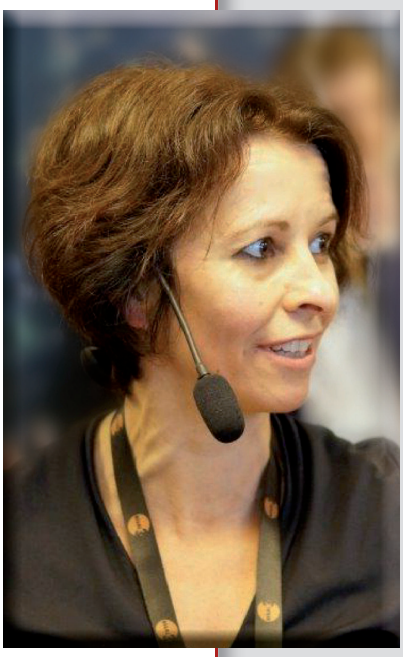


YOGAFLOW

Innehalten, sanfter YogaFlow im Sitzen/Stehen. Aufmerksamkeit nach Innen richten
(z.B. Stressball)



Warum....



Anne Damm
das bewegte Training

Menschen zu bewegen, innerlich wie äußerlich, ist meine Stärke. Während einer inhaltlich geprägten Veranstaltung stelle ich mit meinen TeamBuildings eine lebendige Kraftquelle und einen Gegenpol dar.

Ich bringe Lebensfreude, TeamSpirit und lebendige Kommunikation in eine sachliche Umgebung und verstehe es, die Teilnehmer mitzureißen. Es geht um aktives Mitwirken nach dem Motto: „raus aus der Komfortzone – hin zur Begegnung im Team!“

Die Teilnehmer erwartet ein Erlebnis, das ohne Umweg direkt die Herzen erreicht. Als Begleiterin und Impulsgeberin von Gruppen bei Tagungen und Events setze ich durch aktives Team-Building emotionale Anker, die lange in Erinnerung bleiben.

Dabei liegt es mir als langjährige Projektleiterin in Werbeagenturen im Blut, ein passgenaues Konzept für die jeweilige Gruppe zu kreieren.

Darum.....

- puristisch und schlicht statt laut und aufdringlich
- Energie“Wecker“
- **jeder** Teilnehmer ist ein Teil vom Ergebnis
- unterwegs in der DACH-Region

Auch jetzt (und gerade jetzt), in der aktuellen Situation, sind Begegnungen wichtig. Die Menschen sehnen sich nach Bewegung, nach Menschklichkeit und Erlebnissen.
Schaffen Sie diese gemeinsamen Augenblicke - **auch** während eines OnlineMeetings oder einer Hybrid-Veranstaltung!

Ich freue mich auf Ihre Ideen, TeamThemen, Fragen,...

Anne Damm

- TeamTrainerin
- staatlich geprüfte Kommunikationsfachfrau
- Nia-ganzheitliche FitnessTeacher | Yoga- & Entspannungskursleiterin
- Mitglied im Berufsverband der YogaVidya Gesundheitsberater, Kursleiter & Therapeuten (BYVG)

Online Band Projekt

In der stayhome-Zeit ist der Wunsch nach Begegnung mehr denn je vorhanden. Fördern Sie die Zusammengehörigkeit und den Teamgeist. Durch einen TrommelWorkshop setzen wir einen emotionalen Anker bei Ihrem Onlinemeeting. Alle Teilnehmer/innen sind im Home-Office und werden zusammen eine Band. Wir begleiten Sie „live".

- Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Rhythmusinstrument (Cajon) ins Home-Office gesendet
- „gemeinschaftliches Auspacken und Aufbauen"
- Rhythmusübungen und gemeinsames BandErlebnis

Trommeln Sie Ihr Team zusammen!

Ihr Vorteil: online@home und bei HybridVeranstaltungen.
Ohne Vorkenntnisse möglich.
Dauer: 2 Sets á ca. 20-30 Minuten

Anne Damm Das bewegte Training

Tagung
Event
TeamBuilding
Body & Mind
teamDrumming
Online/Hybrid

Schaffen wir das?
„Ja, wir schaffen das!"