

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. Jonglage
5. Party-Time
6. Yoga Flow

Ihr Vorteil: @home oder live; in Business Casual.

Je Break 15-20 Minuten. Event-Päckchen möglich



TAGUNG EVENT

TEAMBUILDING
BODY&MIND
TEAMDRUMMING
ONLINE/HYBRID



1

WAKE -UP

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



2

STRECH & CO

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



3

BANDPROJEKT

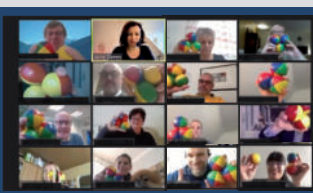
Klatschen, Stampfen, Sprechgesang. Gruppendynamik mit Spaß & Wortspielerei.
(z.B. kleiner Rhythmus-Shaker)



4

JONGLAGE (2 SETS)

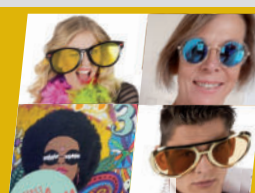
aktiviert rechte & linke Gehirnhälfte, bewegt und macht Spaß!
(z.B. JonglageBälle)



5

PARTY

Gruppentanz-Challenge, Hippiebrille, *schräger* ScreenShot. „DJ, keep on the musik....“
(z.B. Hippie-Brille)



6

YOGA FLOW

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 Menschlichkeit 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)

Team Aktivitäten zur Online Weihnachtsfeier

- ein bisschen Spaß darf sein
- 20 Minuten Team Aktivitäten bei der online Weihnachtsfeier
- mit oder ohne Weihnachtspäckchen / Equipment
- für alle zum Mitmachen möglich, ohne Vorkenntnisse
- verschiedene Themen für: Ihr Team, Ihre Gäste, Ihre Weihnachtsfeier
- **wir behalten unsere gute X-mas Laune @home durch z.B.:**
 - **Reggae Christmas** – Body Percussion
 - **Jingle Band** – BandProjekt
 - **I wish you a happy brainmix** – JonglageWorkshop
 - **Reise nach Jerusalem A** – Move Performance
- einfach Termin abstimmen, MeetingLink mailen und ich logge mich zur verabredeten Uhrzeit in Ihre Weihnachtsfeier mit ein

