

## **Workshop „Auszeit für DICH – Dein Workshop für Entspannung“**

Viele Alltagssituationen können Stress verursachen, im Beruf, in der Freizeit oder auch in der Familie. Permanenter Stress belastet unseren Körper und unseren Geist. Mit der Kraft der Gedanken, mit gezielten Atemübungen, Körper- und Fantasiereisen aber auch mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kannst du in diesem Workshop dem Alltag entfliehen, Stress lindern und somit einen ausgewogenen Gesundheitszustand erreichen.

Tauche ein in die Welt des mentalen Trainings um innerlich ruhiger und gelassener zu werden, dein Wohlbefinden zu steigern und deine Gesundheit zu fördern!

Komm in bequemer Kleidung, bring Matte, Decke und ggf. einen kleinen Polster mit.

## **Workshop „Marke ICH – Mein Workshop zum Thema Selbstwert“**

In unserer schnelllebigen Welt ist es oft eine Herausforderung, mit den täglichen Anforderungen Schritt zu halten und dabei ein gesundes Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten. In diesem Workshop zeige ich dir die wirkungsvolle Methode des mentalen Trainings, die dein Selbstwertgefühl stärken und dir helfen, ein positives Selbstbild zu entwickeln und ein erfülltes Leben zu führen!

Komm in bequemer Kleidung, bring Matte, Decke und ggf. einen kleinen Polster mit.

## **Workshop „Waldbaden – grüne Pause für die Seele“**

Dem Alltag entfliehen, um Entspannung, Achtsamkeit, Ruhe und Erholung zu spüren und zu erleben. Genieße die friedliche Atmosphäre des Waldes und erfahre die Vorteile, die Waldbaden für dich und deine Gesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden bereithält. Atemübungen, Fantasiereisen sowie die Wahrnehmung mit all unseren Sinnen stärken unseren Körper und unseren Geist.

Die Balance zwischen deinem Körper und deinem Inneren zu finden, unterstützt durch die Natur, dazu lade ich dich ein.

Komm in bequemer Kleidung, bring Matte und Decke mit.

### **für alle o.a. Workshops:**

Dauer: ca. 2,5 Stunden

Preis/Person: € 55,00

Mindestteilnehmer: 4 Personen

Anmeldung: Michaela Doppelhofer, Waldbaden-Trainerin, dipl. Mentaltrainerin

Tel.: 0676/788 85 85

[info@b3-studio.at](mailto:info@b3-studio.at)

[www.b3-studio.at](http://www.b3-studio.at)

Individuelle Termine nach Absprache möglich!

## WALDBADEN FÜR FIRMENTEAMS: GEMEINSAM WACHSEN IN DER NATUR

Wir laden euch herzlich zu einem einzigartigen Erlebnis ein – einer Verbindung aus Waldbaden und Teambuilding! Verabschiedet euch für einen Tag von den Bürowänden und taucht mit uns ein in die heilende Kraft der Natur. Gemeinsam werden wir nicht nur frische Luft schnappen, sondern auch die Teamdynamik stärken und die Zusammenarbeit auf eine neue Ebene heben.

 **Waldbaden für Stressabbau:** Entdeckt die therapeutische Wirkung des Waldes und tankt frische Energie für den Arbeitsalltag.

 **Teambuilding-Übungen:** Durch gezielte Aktivitäten stärken wir das Vertrauen, die Kommunikation und die Zusammenarbeit im Team.

 **Achtsamkeit im Team:** Lernt, wie Achtsamkeitstechniken die Teambindung fördern und die Stressresistenz steigern können.

 **Picknick und Networking:** Genießt eine gesunde Mahlzeit in der Natur, tauscht euch aus und vertieft eure Teambeziehungen.

Wir freuen uns auf einen Tag voller Natur, Teamgeist und persönlichem Wachstum.

Dauer ca. 3 – 4 Stunden

Preis auf Anfrage

Anmeldung: Michaela Doppelhofer

Waldbaden-Trainerin, dipl. Mentaltrainerin, Wirbelsäulen- und Beckenbodentrainerin,  
Pilates-Trainerin

Tel.: 0676/788 85 85

[info@b3-studio.at](mailto:info@b3-studio.at)

[www.b3-studio.at](http://www.b3-studio.at)

## FIRMENTAG IM WALD: WALDBADEN, PILATES UND TEAMBUILDING

wir laden euch herzlich zu einem besonderen Tag im Wald ein, der nicht nur eure Sinne belebt, sondern auch die Teamdynamik stärkt! Genießt eine harmonische Verbindung aus Waldbaden, Pilates und Teambuilding, um gemeinsam Energie zu tanken und den Teamgeist zu stärken.

 **Waldbaden für Entspannung:** Taucht ein in die heilende Atmosphäre des Waldes mit geführten Achtsamkeitsübungen, um Stress abzubauen und neue Energie zu schöpfen.

 **Pilates im Grünen:** Unter freiem Himmel erlebt ihr eine erfrischende Pilates-Session, die Körper und Geist in Einklang bringt.

 **Teambuilding-Aktivitäten:** Gemeinsame Übungen fördern Vertrauen, Kommunikation und Zusammenarbeit. Erfahrt, wie sich die im Wald gewonnenen Erkenntnisse auf den Arbeitsalltag übertragen lassen.

 **Gemeinsames Picknick:** Teilt Erfahrungen, lacht miteinander und genießt ein gesundes Picknick in der Natur.

Lasst uns gemeinsam eine Pause im Grünen machen, um gestärkt und inspiriert in den Arbeitsalltag zurückzukehren.

Dauer ca. 4 Stunden

Preis auf Anfrage

Anmeldung: Michaela Doppelhofer

Waldbaden-Trainerin, dipl. Mentaltrainerin, Wirbelsäulen- und Beckenbodentrainerin,  
Pilates-Trainerin

Tel.: 0676/788 85 85

[info@b3-studio.at](mailto:info@b3-studio.at)

[www.b3-studio.at](http://www.b3-studio.at)

**Alle Workshops können auch individuell gestaltet und zusammengestellt werden!**