



THE ASSANA

# YDELSER

+45 50404393

INFO@THEASSANA.COM

WWW.THEASSANA.COM

## PRIVAT DE-STRESS WORKSHOP FOR VIRKSOMHEDER

### SKAB BALANCE OG INDRE RO

De-Stress Workshop, skræddersyet til virksomheder og større grupper.

Vores workshop kombinerer teknikker som saunagus, breathwork, yin yoga og meditation. Den er tilrettelagt til at hjælpe virksomheder, organisationer og netværksgrupper med at reducere stress og fremme indre ro, balance og mental sundhed.

Under workshoppen skaber vi et trygt rum og faciliterer dybdegående sessioner, der bevæger os fra hovedet og ned i kroppen. Du/i vil opleve en større forbindelse til dig selv og hinanden og blive nysgerrige på din indre verden såvel som det kollegiale fællesskab.

Breathwork, Yin Yoga, Meditation, Saunagus

Vi guider deltagerne gennem åndedræts- og meditative øvelser, der forbinder os med vores autentiske selv. Vi tydeliggør, hvordan stress ofte skyldes mental overbelastning og demonstrerer simple teknikker til at afspænde sindet og erstatte stress med ro og balance. En meget nærværende oplevelse, der både forbinder, fordyber og forener.

Fleksibilitet og Tilpasning

Vores sessions kan rumme mellem 10 og 30 deltagere og kan tilpasses til workshops af forskellige længder, alt efter jeres behov. Vi kan integrere sessionen direkte i jeres arbejdsdag eller workshop-program.

Inspirerende Lokationer

Workshoppen kan holdes enten på en lokation, som vi arrangerer, eller hos jer på en ønsket lokalitet. Kan faciliteres på Dansk eller Engelsk.

Der serveres vand, the, frugt og snacks før/efter session.

Ankomst med afslappet tøj.

Saunagus: Man medbringer selv badetøj, håndklæde til sauna og bad.

Håndklæder kan godt arrangeres, ved aftale + tillæg.

Kontakt os for yderligere information eller for at planlægge jeres næste De-Stress Workshop.



THE ASSANA

# PRIS LISTE

+45 50404393  
INFO@THEASSANA.COM  
WWW.THEASSANA.COM

## PRIVAT DE-STRESS WORKSHOP FOR VIRKSOMHEDER

### BREATHWORK & MEDITATION

Session varighed : 2 timer

kr 3500,-

### SAUNAGUS INKL FACILITERING

Session varighed : 2 timer. plads til 15

kr 4500,-

### BREATHWORK

Session varighed : 1 time., plads til 25~30 pers

kr 2500,-

### YIN YOGA

Session varighed : 1 time., plads til 25 pers

kr 2500,-

### LOCATION:

Vippa House Skodsborg ( leje af sal + sauna ) kr 1000,-

Shamballa Room ( leje af sal, ingen sauna ) kr 500,-

Selskabslokalerne Skovridderkroen ( leje af salen kan kun specificeres afhængigt af dato + timer)

\*Sammensætter man flere ydelser, reduceres prisen.