

## Yoga

Yoga kan være en fantastisk teambuilding aktivitet, da det ikke kun har fysiske fordele, men også fremmer samarbejde, tillid og forbindelse mellem teammedlemmerne. Her er 3 grunde til, hvorfor yoga kan være en god teambuilding aktivitet:

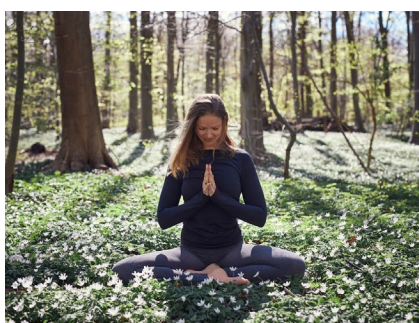
**Mindfulness og stressreduktion:** Yoga involverer fokuseret vejtrækning og meditation, hvilket kan hjælpe med at reducere stress og skabe en mere afslappet og positiv atmosfære.

**Tillid og samarbejde:** Under nogle yogaøvelser er det nødvendigt, at teammedlemmerne støtter og hjælper hinanden i positionerne.

**Inspiration og motivation:** Yoga kan være en inspirerende og motiverende aktivitet, der hjælper teamet med at slappe af og genopfylde deres energi.

Få den bedste start eller afslutning på dit kursus, møde eller konference ved at genfinde balancen i dit liv. Så er du godt klædt på til mindre stress og bekymringer og bedre fysisk velvære.

- Deltagere:** 10 - 20 personer  
**Varighed:** 1 time  
**Tidspunkt:** Hele året  
**Grundpris:** kr. 2.200,- for op til 10 personer inkl. moms  
**Herefter:** kr. 200,- pr. person over 10 personer



## Information

**Praktisk information:**  
Praktisk tøj til bevægelse

**Mødested:**  
Efter aftale

**Kontaktinformation:**  
Malene Nygaard  
24 41 17 91  
info@malenenygaard.dk  
[Bevægelsesbiksen v/Malene Nygaard](#)



Severin  
Skovsvinget 25  
5500 Middelfart

63 41 91 00  
severin@severinkursuscenter.dk  
www.severinkursuscenter.dk