

# Konferencegåtur

Synes du også det er svært at bevare koncentrationen på en hel dag med konferencer?

Med en konferencegåtur kan du opnå maksimal effektivitet og få hele udbyttet fra konferencedagen. Vi tilbyder skræddersyede gåture, der passer til jeres program.

## Udbytte:

- **Energi og koncentration:** Frisk luft og bevægelse under konferencen giver øget energi, skærper hukommelsen og forbedrer koncentrationen.
- **Teambuilding:** Gåturen fremmer fællesskab og skaber værdifulde relationer mellem deltagere ved at nedbryde hierarkier og formaliteter.
- **Fleksibilitet:** Vi tilpasser gåturen til jeres behov og program for dagen, så I får mest muligt ud af oplevelsen.
- **Varighed og intensitet:** Fra rolige teambuilding gåture til energifyldte power walks, tilpasser vi varighed og tempo efter jeres ønsker og behov.

## Typer af konferencegåture:

### Morgengåtur / Kickstarter-Gåturen

- **Formål:** Aktiver energi og mental parathed som en positiv start på dagen.
- **Ideel til:** Mødedage, hvor motivation og handlekraft er afgørende for succes.
- **Varighed:** Efter ønske, typisk som en optakt til mødedagen.

### Teambuilding 3.0-Gåturen

- **Formål:** Fremme fællesskab og værdiskabende relationer mellem deltagere.
- **Ideel til:** Lære hinanden bedre at kende og styrke holdånden.
- **Varighed:** 20-25 minutter i jævnt tempo.

### Den Ultimative Power Walk

- **Formål:** Øge energi og koncentration, udfordre deltagerne til at præstere mere.
- **Ideel til:** Blæse hovedet rent og hente energi til resten af dagen.
- **Varighed:** Efter ønske, typisk 20-25 minutter i hurtigt tempo.

### Stille gåtur

- **Formål:** Skabe en mental timeout og balance under en hektisk mødedag.
- **Ideel til:** Indre refleksion og fokus på nærvær og tilstedeværelse.
- **Varighed:** Efter ønske, typisk 30-40 minutter i eget/roligt tempo.



### Forudsætninger

Kræver ingen særlige færdigheder eller forberedelse. Passer til alle deltagere, uanset alder og fysisk formåen.

### Pris

5.500 kr. plus transport og moms

### Kontakt

Tel: 22 40 00 22  
heidi@gaamigglad.dk

