

# NATURLIGT SUNDT KOLLEGASKAB

med Mindful Team Walking



## Teambuilding workshop i naturen

Uge 41 | Oktober | 2023

Teambuilding workshop for jer, som vil skabe naturligt sunde, stærke og tillidsfulde relationer i teamet gennem bevægelse og mindfulness under åben himmel.

### UDBYTTE

Ved at træne principperne fra 'Mindful Team Walking' vil I som team opleve større åbenhed og indfølelse for hinanden. Dette gør jer i stand til at respondere og bidrage på et dybere og mere betydningsfuldt plan. I knytter stærkere bånd som kollegaer.





# NATUREN STYRKER DIN INTUITION OG EMPATI

Evnen til ægte nærvær kan trænes som en muskel. Træningen minder om meditation, hvor man retter sin bevidsthed på at være nærværende og fuldt til stede i nuet. Naturen styrker resultatet af øvelserne.

Mindful Team Walking foregår som mindset træning af ikke-dømmende adfærd og hjertecentreret kommunikation. Mindful Team Walking øger den mentale sundhed og relationsopbygning, så I vil opleve et mere naturligt sundt kollegaskab, som holder på den lange bane.



## WORKSHOP INDHOLD

Teambuilding for max. 15 deltager foregår udendørs (i Hareskoven, ved Buresø eller på Flyvestation Værløse) som 3 timers workshop. Vi går 3-5 km i naturen i et roligt tempo.

Jeg guider jer til bedre at lytte til hinanden med ægte nærvær gennem at:

- sanse naturen
- sætte tempoet ned
- gå i stilhed sammen
- mødes i nysgerrighed

Pris: 10.000 kr + moms

**ANITA PETERSEN**  
Talent coach & Mindset mentor

*"Jeg skubber jer i gang med naturlige og yderst effektive øvelser, som I kan indføre på arbejdspladsen med det samme."*

☎ 22 23 78 89

✉ [anita@mindshift.dk](mailto:anita@mindshift.dk)

🌐 [www.mindshift.dk](http://www.mindshift.dk)

📘 [facebook.com/MindshiftCoachingDK](https://facebook.com/MindshiftCoachingDK)

🌐 [linkedin.com/in/anita-b-petersen/](https://linkedin.com/in/anita-b-petersen/)

[www.mindshift.dk](http://www.mindshift.dk)

