



Aktive muligheder for jeres arbejdsplads

Skærp fokus med bevægelse

En bevægelsespause der øger fokus og hjælper kroppen med at finde ro. Gennem mobilitetsøvelser, små flows og vejrtrækningsteknikker mærker I hurtigt effekten på både krop og sind. Selv 30 minutters bevægelse kan løfte energien og skabe større nærvær. Aktiviteten kan foregå på kontoret, i et mødelokale eller et andet egnet lokale.

I får:

- Bedre regulering af nervesystemet og øget mental klarhed
- Enkle øvelser, der passer til alle niveauer
- Fokus på åndedræt for mere tilstedeværelse
- Fleksibel varighed – korte sessioner fungerer som energiboost i hverdagen

Fysisk træning tilpasset jer

Træning og bevægelse styrker trivsel, hukommelse, indlæring og fokus. Maila tilpasser øvelserne, så alle kan være med. Træningen kan have fokus på koordination, balance og samarbejde – eller være mere pulshøj med sved på panden. Ønsker I elastiktræning mod nakkesmerter, sjove koordinationsøvelser som brain-break eller kollegadyst i boldspil, hjælper Maila også gerne med opstart og løbende facilitering.

Det giver jer:

- Mere energi og arbejdsglæde i løbet af dagen
- Stærkere trivsel, koncentration og fokus
- Øvelser tilpasset deltagernes niveau
- Indhold og længde skræddersyet til jeres rammer og behov

Teambuilding gennem bevægelse

Har I brug for aktiviteter, der styrker fællesskab, samarbejde og arbejdsglæde? Maila faciliterer teambaserede forløb, lege og simple sportsaktiviteter, som tilpasses jeres rammer – uanset om I har et mødelokale, kantine eller udendørs arealer. Fælles bevægelse med samarbejde bygger relationer og skaber stærkere teamdynamik.

Her får I:

- Aktiviteter der styrker kommunikation, tillid og fællesskab
- Lege, øvelser eller spil tilpasset jeres plads og deltagere
- Kan skræddersys som eventdag, workshop eller længere forløb



Prisstruktur

VED AKTIVITET(ER) PÅ ARBEJDSPLADSEN

Der kan vælges tre typer af forløb. (Vi kan også lave særlige aftaler)

- 1 x 4 uger
- 1 x 8 uger
- 1 x 12 uger

Alle tre forløb kan vælges i en halv times varighed eller af en times varighed. Det er jer som firma, der bestemmer, hvor mange der kan deltage på et hold.

4 uger

4 uger á 30 minutter	kr. 1.350,- pr. gang x 4 =	kr. 5.400,-
4 uger á 60 minutter	kr. 1.650,- pr. gang x 4 =	kr. 6.600,-

8 uger

8 uger á 30 minutter	kr. 1.350,- pr. gang x 8 =	kr. 10.800,-
8 uger á 60 minutter	kr. 1.650,- pr. gang x 8 =	kr. 13.200,-

12 uger

12 uger á 30 minutter	kr. 1.350,- pr. gang x 12 =	kr. 16.200,-
12 uger á 60 minutter	kr. 1.650,- pr. gang x 12 =	kr. 19.800,-

Hvis der er tegnet firmamedlemsskab, vil der kunne opnås følgende rabatter:

- Et 4 ugers forløb – 5%
- Et 8 ugers forløb – 10%
- Et 12 ugers forløb – 15%