



TEAM EVENT

Körperwahrnehmung und Stabilität für eine
starke Mitte

*stay well
! bye bye*

charlene-well.ch/teamevent

STAY WELL STUDIO

Der nachhaltigste Teamevent

WAS

Körper wahrnehmen, Freude am Sport übermitteln,
Teamgeist fördern, Spass haben, den Business
Alltag hinter sich lassen und Stress abbauen

inhale exhale

Mein Ziel ist es Mitarbeitende zu motivieren,
den eigenen Körper wahrzunehmen.

Mit einer kräftigen Mitte und gestärktem
Selbstwert lassen sich die täglichen Heraus-
forderungen besser meistern.

Ob die Arbeit im Sitzen oder Stehen verrichtet
wird - wir alle sind auf einen leistungsfähigen
und ausgeglichenen Körper angewiesen.

Dabei setze ich einen Fokus auf alltaugstaug-
liche Ratschläge und individuelle Haltungs-
tipps.

WER

time to rest
Kleines Team 3- 15 Personen, Pilates Beginner,
motiviert Neues auszuprobieren

SO FUNKTIONIERTS

Wann: Vor Arbeitsbeginn, kurz nach Feierabend
oder über den Mittag

Dauer: 60 min

Wo: In den eigenen Geschäftsräumlichkeiten

PILATES STAY WELL bringt Equipment inkl.
Erfrischungsgetränk

**STAY WELL
STUDIO**

