

Seminarerfolg durch Konzentrationssteigerung

Das Kongresshotel Potsdam bietet eine Tagungspause der ganz besonderen Art

Normaler Seminaralltag, langes Sitzen, wenig Abwechslung und kaum Bewegung. Da schwindet die anfänglich hohe Motivation schnell dahin und wandelt sich um in Konzentrationsprobleme und Rückenschmerzen. So kann auch ein interessantes Seminarthema schnell zur Belastung werden.

Mit einem neuen Konzept schafft das Kongresshotel Potsdam hier Abhilfe und sorgt mit dem Programm „Fit in 15 Minuten“ für spürbare Produktivitätssteigerung im Seminaralltag. In den kurzen Pausen werden unter professioneller Anleitung eines erfahrenen Trainers leichte und gezielte Übungen für Rumpf, Schultern, Nacken und Kopf durchgeführt, die zur körperlichen und geistigen Entspannung beitragen, sodass der Körper neue Energie tanken kann und die Durchblutung gefördert wird.

Das Ergebnis ist verblüffend: Durch diese etwas andere Pause steigert sich die Konzentrationsfähigkeit und schafft somit die richtige Voraussetzung für hohe Motivation und kreative Ideen.

Auch bei mehrtägigen Seminaren kann das speziell konzipierte Training von Vorteil sein. Durch die nachhaltige Integration der Übungen in die Seminarpausen können so wichtige Impulse für ein erfolgreiches Seminar gegeben werden. Speziell ausgebildete Trainer von der europäischen Sportakademie gehen auf die individuellen Bedürfnisse der Tagungsteilnehmer ein und stimmen die Übungen gezielt auf die Anforderungen der Tagungsgruppe ab. Auf Wunsch kann auf der Grundlage spezifischer Messwerte, wie Körperfettgehalt, Blutdruck, muskuläre Balance und Koordinationsfähigkeit ein individuelles Training zusammengestellt werden. Die hoteleigene Sporthalle eignet sich hierfür hervorragend als Übungsort. Aber auch im eigenen Büro findet sich sicher ein geeigneter Platz, um die grauen Zellen mit kurzen Entspannungsübungen wieder in Schwung zu bringen. *Henriette Hafermann*

» Kongresshotel Potsdam am Templiner See

Am Luftschiffhafen 1

14471 Potsdam

Fon: +49 (0331) 907 - 0

Fax.: +49 (0331) 907-70777

E-Mail: info@hukg.de

www.kongresshotel-potsdam.de