



Well at Work

Wir kuratieren personalisierte Wellness Programme für Dich und Deine Mitarbeiter:innen. Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Well at Work mit Alexa und Dani



Alexa ist zertifizierte **Yogalehrerin, Klangtherapeutin und Human Design Coach**. Mit ihrer Arbeit möchte sie anderen helfen, eine tiefere Verbindung mit dem inneren Selbst herzustellen – dem Körper, dem Geist und der Seele. Sie ist davon überzeugt, dass ein ganzheitlicher Ansatz entscheidend ist, um wahre persönliche Entwicklung zu erreichen, sei es durch Bewegung, Klang oder das Verständnis des eigenen Human Designs.

alexavalentin.com



Als erfahrene **Yoga- und Tanzpädagogiklehrerin** unterstützt Dani dabei, durch Bewegung, somatische Erfahrung und Atmung (wieder) mit dem eigenen Rhythmus in Verbindung zu treten. Sie schafft Strukturen, die Neugierde auf dich selbst wecken und Freiheit in der Bewegung ermöglichen. Ihre Philosophie beruht auf der heilenden und kreativen Kraft, die Bewegung in sich trägt.

danielabily.at



Mit *Well at Work* zu ausgeglichenen, motivierten und rundum zufriedenen Mitarbeiter:innen

Vision

Mit *Well at Work* schaffst Du eine Arbeitsumgebung, in der das Wohlbefinden Deiner Mitarbeiter:innen im Mittelpunkt steht und als Schlüsselkomponente für den Erfolg des Unternehmens betrachtet wird.

Durch unser ganzheitliches Corporate Wellness Angebot – darunter *Yoga, Eisbaden, Sound Baths, Meditation & Atmung* sowie spannenden Workshops zu Gesundheitsthemen – fördern wir eine gesunde, zufriedene und angenehme Atmosphäre am Arbeitsplatz.

Unsere Leidenschaft liegt darin, maßgeschneiderte Programme zu entwickeln, die einen nachhaltigen Einfluss auf das Wohlbefinden Deines Teams haben und dir dabei helfen, Deine Unternehmensziele zu erreichen.

Unser Corporate Wellness Angebot

Workshops

Unsere Workshops sind speziell für Unternehmen, die sich von einer anderen Perspektive mit dem Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter:innen auseinandersetzen wollen.

Workshop-Themen:

- **Kreativität am Arbeitsplatz**
- **Human Design**
- **Mentale Gesundheit**
- **Nervensystemregulierung**

Meditation & Atmung

Durch verschiedene Atemtechniken können wir unseren körperlichen und geistigen Zustand steuern. In Verbindung mit Meditation, unterstützen wir Dein Team damit, den **Kopf wieder freizubekommen, mehr Fokus zu erlangen und aktiv zu entspannen.**



Yoga

Wir gestalten unsere Yoga-Klassen individuell nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen. Sie sind sowohl für Anfänger:innen sowie Fortgeschrittene passend. Je nach Wunsch, können die Einheiten **sportlich aktiv bis hin zu sehr entspannend** sein.



Sound Bath

Während einer Klangreise versetzt sich unser Gehirn in andere Schwingungen, die uns **tief entspannen** lassen. In diesem Zustand **reguliert und beruhigt sich das gesamte Nervensystem, baut Stress ab** und ermöglicht einen leichten Einstieg in die Meditation.



Yoga & Eisbaden

Unsere Eisbade-Experience **stärkt das Immunsystem, reduziert Stress und setzt Glückshormone frei.** Als einzigartiges Team-Building-Erlebnis fördert es den Zusammenhalt und schafft bleibende Erinnerungen.



- + Regeneration und Stressprävention
- + Stärkere mentale und körperliche Gesundheit
- + Verbessert Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- + Regulation des Nervensystems
- + Steigert Wohlbefinden und Kreativität
- + Mehr Ausgeglichenheit und Kraft
- + Teambuilding

Well at Work Packages

Mit unseren vielfältigen *Well at Work Packages* gestalten wir ein individuelles Wellness-Angebot für Dich und Dein Team. Egal ob regelmäßige wöchentliche Sessions oder einzelne Sitzungen, wir erstellen Dir gerne ein maßgeschneidertes Angebot, das genau auf die Bedürfnisse Deines Unternehmens zugeschnitten ist.

Yoga / Meditation / Atmung

Benefits

- + Förderung körperlicher Fitness
- + Stressreduktion
- + Steigerung der Energie und Vitalität

Dauer: 60 Min
ab 150 Euro (exkl. USt)

Yoga & Eisbaden

Benefits

- + Mehr Energie und Fokus
- + Teambuilding und Bonding
- + Stärkung des Immunsystems

Dauer: 2h
Teilnehmer:innenzahl: 13
Kosten: 440 Euro (exkl. USt)
buchbar von Oktober – März

Sound Bath

Benefits

- + Entspannung
- + Regulierung des Nervensystems
- + Stressreduktion

Dauer: 60 Min.
ab 220 Euro (exkl. USt)

Workshops

Benefits

- + Verbessertes Mitarbeiterengagement
- + Förderung von Selbstmanagement und Resilienz
- + Imagegewinn als verantwortungsbewusster Arbeitgeber

Dauer: ab 90 Min
ab 300 Euro (exkl. USt)

WORK WITH US

hello@alexavalentin.com
hi@danielabily.at

