

# ESPLANADE SPA & FITNESSLOUNGE



body & mind performance

## Tagungs-Workouts zur Steigerung der Konzentration und Entspannung

### Lunch-Gymnastik

Idealerweise nach der Mittagspause bieten wir ihren Teilnehmern 10 Min. Tagungsgymnastik im Stehen zur Auflockerung und wieder fit werden. Nachhaltig verwendbar auch im Berufsalltag.

**Pauschalpreis 60 EUR**

### Quick-Business-Meditation

Zu einer entspannenden Hintergrundmusik erlebt der Teilnehmer eine vitalisierende Businessmeditation durch Anspannung, Entspannung und Atemübungen. Die Übung wird im Sitzen durchgeführt und dauert ca. 10-15 Min.

**Pauschalpreis 60 EUR**

### Lunch-Massage

Während der Mittagspause stehen, je nach Wunsch, ein bis zwei Masseure über einen Zeitraum von einer Std. bereit, die in Einheiten von 10 Min. ihre Gäste auf Massagestühlen massieren. Wohltuend und entspannend!

**Pauschalpreis 120 EUR pro Masseur**

**ESPLANADE SPA & FITNESSLOUNGE**

Lützowufer 15, 10785 Berlin  
www.esplanade-fitnesslounge.de  
info@esplanade-fitnesslounge.de  
Tel: 030 / 254781252