

○
breathe
& be

DEN MEST EFFEKTIVE PAUSE, I NOGENSINDE HAR GIVET JERES GÆSTER.



BOOST FOKUS, ENERGI OG PERFORMANCE PÅ JERES KONFERENCER

Forestil jer, at jeres konferencegæster ikke bare deltager – men går derfra med skarpere fokus, lavere stressniveau og fornyet energi til at præstere på højeste niveau. Det er præcis det, breathwork kan tilbyde.

I en erhvervshverdag med konstant pres, møder og deadlines, er pauser sjældent nok til at genskabe det mentale overskud. Breathwork er et effektivt værktøj, der på kort tid giver deltagerne et mental reset, forbedrer koncentrationen og frigør energi til resten af dagen.

HVAD ER BREATHWORK – OG HVORFOR VIRKER DET?

Breathwork er guidet vejtrækningspraksis, hvor deltagerne lærer at bruge åndedrættet aktivt til at reducere stress, skabe ro i nervesystemet og øge fokus. På blot 30–60 minutter mærker deltagerne effekten: Skarpere tanker, højere energi og en fornyet tilstedeværelse, som kan mærkes i deres performance bagefter.

○
breathe
& be



Lad os
skabe et
konference
øjeblik, der
bliver
husket – og
mærket.



- Styrk deltagernes energi og fokus – giver bedre udbytte af jeres program
- Gør konferencen mindeværdig – skab en oplevelse, deltagerne taler om bagefter
- Perfekt som break eller start på dagen – et effektivt afbræk, der kan mærkes med det samme
- Minimal logistik – kræver kun et roligt lokale. Jeg medbringer alt nødvendigt udstyr

HVORFOR INTEGRERE
BREATHWORK I JERES
KONFERENCEPROGRAM?



FORMAT OG VARIGHED

- Varighed: 30-60 min (kan tilpasses jeres program)
- Kapacitet: 5-40 deltagere pr. session
- Format: Energiboost om morgenen, effektiv eftermiddagsreset eller som aktiv pause mellem oplæg

Resultatet for jeres deltagere:

Mentalt
overskud

Bedre
fokus

Fornyet
energi



breathe.and.be.dk

LET'S CONNECT

Kontakt mig for en uforpligtende
samtale om, hvordan breathwork kan
løfte jeres næste konference.



Pernille Reenberg
FOUNDER

Telefon:
+45 2729 0050

