

Er du og dine medarbejdere trætte af konventionelle virksomhedsarrangementer?

Få besøg af **Korpus Inc.** og forkæl dit team med en workshop, der forebygger fysiske skavanker forbundet med stillesiddende arbejde. Med professionel baggrund i dans, yoga og gymnastik får I det bedste fra bevægelsesverdenen, som medarbejdergruppen kan tage med sig ind i hverdagen.

*“Det var sjovt at deltage og styrkede sammenholdet i gruppen. Øvelserne kan bruges til smil og afstressning”.*  
Liselotte, CEO Immudex

*“Simpel, men yderst nyttig workshop. Man får øvelser og redskaber man let kan inkorporere i sin hverdag. Jeg vil klart have mere fokus på min fysiske holdning efter ”denne workshop”.*  
Stine, Zentropa

*“God underviser, som gav grundig introduktion til øvelser, som alle medarbejdere kunne deltage i. Underviseren skabte en behagelig, sjov og motiverende stemning.”*  
Catharina, Immudex



*“Fedt, sjovt og dejligt” var nogle af reaktionerne efter undervisningen på vores kontordag. Vi havde en rigtig god seance med Korpus Inc. som ramte plet i forhold til vores behov for konkrete øvelser og i forhold til en god fælles oplevelse på dagen“.*  
Ulla, DTU

*”Vi havde en skøn og lærerig workshop med Kristian, hvor der var fokus på de dårlige vaner foran skærmen, når vi sidder ned i mange timer. Rigtig gode øvelser, som du nemt kan bruge i din dagligdag og som bonus kom vi lidt tættere på hinanden ved de fysiske øvelser, vi lavede undervejs. På alle måder en lærerig workshop, hvor alle kan være med.*  
Heidi, Managing Director Vitus Rejser

Computerarbejde, bilkørsel og lange møder er virkeligheden for mange medarbejdergrupper. I en travl hverdag er det svært at inkorporere fysisk aktivitet, der flytter fokus væk fra hovedet og ned i kroppen. Når Korpus Inc. besøger arbejdspladser, møder vi ofte energiforladte medarbejdere med spændingshovedpine og ømme muskler. I yderste konsekvens resulterer en forsømt krop i nedsat arbejdsglæde og sygdomsmeldinger.

Har I fået nok af konventionel teambuilding og råd om gode vaner, som ingen på arbejdspladsen efterlever? Så er workshop med Korpus Inc. noget for jer. Akkompagneret af musik, guides medarbejdergruppen gennem en række holdningskorrigerende øvelser, der forebygger fysiske skavanker og dårlige kontorvaner bl.a. bevægelser og strækøvelser, der kan udføres ved skrivebordet. Gruppen får dermed en oplevelse, der styrker det sociale sammenhold, samtidig med den bliver forsynet med værktøjer, der kan bruges aktivt i hverdagen. Vi giver teamet et frirum og skaber en dynamik, der gør det socialt acceptabelt at udføre øvelserne i løbet af arbejdsdagen. At være fysiske sammen løsner ikke kun op for ømme muskler, men også for kommunikationen og de sociale relationer. Den enkelte medarbejder lærer at behandle sin krop bedre og forlader workshoppen med fornyet fokus og energi.

Korpus Inc. består af Kir og Kristian, der begge har lange videregående uddannelser i moderne dans og bevægelsesformidling. De har beskæftiget sig med konstruktiv og sund bevægelse i mere end to årtier og er begge dybt passionerede undervisere. En workshop med os er en lille investering, der giver et stort afkast - Både personligt for den ansatte, der bliver bedre til at passe på sig selv, og for virksomheden, der får en mere afbalanceret medarbejder. Vi tilbyder både enkeltstående workshops samt længere forløb. Mere information på [www.korpusinc.com](http://www.korpusinc.com) eller kontakt os på [info@korpusinc.com](mailto:info@korpusinc.com) / 53655255 for et uforpligtende tilbud.