

- 19. - 26. Oktober 2024 | Selbstwirksamkeit - Upgrade your self
- 16. - 23. November 2024 | Leaders on tour - Führung in der heutigen Zeit
- 8. - 13. März 2025 | Beziehung zu dir und anderen (ideal für Paare)
- 22. - 29. März 2025 | Motivations Booster (perfekt für Teams)

## Persönlichkeitsentwicklung, Cycling & Breathwork

Unsere vier themenspezifische Gruppencamps bieten wir auch customized, 3 - 7 Tage, für Unternehmen und Privatgruppen an.

Alle Angebote können individuell aus unserem Katalog kombiniert und ergänzt werden.

Wir nehmen dich / euch eine Woche lang, in diversen edlen Location, mit auf eine Reise für **inneres und äusseres Wachstum**.

Wir verbinden **Bewegung** mit **Persönlichkeitsentwicklung, Breathwork** und **Stil**.

Unsere Angebote eignen sich für Radbegeisterte und / oder Wachstumssuchende, Einzelpersonen, Paare wie auch Teams!



Martin Elmiger



Daniela Burri

# Beyond Cycling Camps Mallorca

19. - 26. Oktober 2024 | Selbstwirksamkeit - Upgrade your self

## Das Camp für mehr Selbstsicherheit!

In diesem Camp geht es darum, mehr Selbstsicherheit zu gewinnen, sei es auf dem Fahrrad und im Alltag.

Wir konzentrieren uns in diesem Camp auf die richtige Technik, wie man bremst und Kurven fährt, und arbeiten parallel von innen nach aussen an deinem Selbstvertrauen, Selbstwert und deiner Selbstwirksamkeit.

Erlebe was alles möglich wird, wenn du dein volles Potenzial lebst.

“Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.”



Martin Elmiger



Daniela Burri

## HIGHLIGHTS

- **Am Vormittag Cycling mit Martin:** Fahrtechnik, Trainingsübungen, Ausfahrten bis max. 80 km - für alle Levels  
**oder 1:1 Begleitungen mit Daniela**
- **Am Nachmittag Workshops mit Daniela & Martin,** inkl. Unterlagen zu den Themen: Werte, Selbstwert, Selbstsicherheit, Mentale Fitness, Personal-Branding, authentischer Auftritt (Wirkung von Farben und Kleidung), Human Design, diverse Tools im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung etc.
- **Tagesimpulse:** Achtsamkeit, Atmung / Breathwork, Yoga, Meditation, Rumpfaufbau, Fokus/Ziele setzen etc.

## INVESTMENT

- Preis auf Anfrage je nach Location
- Individuelle Anreise SA-SA
- Inkl. Frühstück und 2 gemeinsame Abendessen

\* Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, Maximum 12 Personen

## BENEFITS

- Innerer und äusserer Wachstum
- Tools für den Alltag - Resilienz, Inspirationsblätter, konkrete Tipps etc.
- Sicherer auf dem Rad unterwegs
- Interessanter Austausch unter Menschen, die persönlich weiterkommen wollen

# Beyond Cycling Camps Mallorca

16. - 23. November 2024 | Leaders on tour

## Für UnternehmerInnen & Leader!

Ein Camp für Gleichgesinnte und UnternehmerInnen, welche sich in der Selbstführung und Resilienz neue Impulse und Wissen aneignen möchten.

Wie führe ich als Vorbild auf und neben dem Velo?  
Wie verhalte ich mich im Alltag auf unbekanntem Terrain?

Wer sich als Leader weiterentwickeln will ist hier genau richtig.

“Wer ein Unternehmen erfolgreich führen will, der braucht ein paar Grundsätze, zu denen er auch in schwierigen Zeiten steht und die er nicht jeden Tag neu in den Wind hängt.”



Martin Elmiger



Daniela Burri

## HIGHLIGHTS

- **Am Vormittag Cycling mit Martin:** Fahrtechnik, Trainingsübungen, Ausfahrten bis max. 80 km - für alle Levels  
**oder 1:1 Begleitungen mit Daniela**
- **Am Nachmittag Workshop mit Daniela & Martin,** inkl. Unterlagen zu den Themen: Führung-/Selbstführung, Werte/Leitbild, Personal-Branding, Auftrittskompetenzen (Tisch- / Apéro-Knigge), Human Design, Mentale Fitness, diverse Tools im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung etc.
- **Tagesimpulse:** Achtsamkeit, Atmung / Breathwork, Yoga, Meditation, Rumpfaufbau, Fokus/Ziele setzen etc.

## INVESTMENT

- Preis auf Anfrage je nach Location
- Individuelle Anreise SA-SA
- Inkl. Frühstück und 2 gemeinsame Abendessen

\* Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, Maximum 12 Personen

## BENEFITS

- Innerer und äusserer Wachstum
- Schärfen der eigenen Führungs-Skills
- Tools für den Alltag - Resilienz, Inspirationsblätter, konkrete Tipps etc.
- Sicherer auf dem Rad und stilsicher im Alltag unterwegs
- Interessanter Austausch unter Leader

# Beyond Cycling Camps Mallorca

8. - 13. März 2025 | Beziehung zu dir und anderen

## Das Camp für deine Beziehungen!

In einer traumhaften Location nehmen wir dich eine Woche lang mit auf eine Reise für inneres und äusseres Wachstum. Wir verbinden Bewegung mit Persönlichkeitsentwicklung, Werte und Achtsamkeit.

Das Angebot eignet sich für Radbegeisterte und / oder Wachstumssuchende und ist zusätzlich ein empfehlenswerter Booster für Paare.

„Die wichtigste Beziehung in deinem Leben ist die, die du zu dir selbst hast. Denn nur wenn du dich selbst liebst und verstehst, kannst du auch echte, gesunde Beziehungen zu anderen aufbauen.“



Martin Elmiger



Daniela Burri

## HIGHLIGHTS

- **Am Vormittag Cycling mit Martin:** Fahrtechnik, Trainingsübungen, Ausfahrten bis max. 80 km - für alle Levels  
**oder 1:1 Begleitungen mit Daniela**
- **Am Nachmittag Workshops mit Daniela & Martin,** inkl. Unterlagen zu den Themen: Werte / Beziehungswerte, Selbstwert, gemeinsam Wachsen, Kommunikation, Mentale Fitness, Human Design, diverse Tools im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung etc.
- **Tagesimpulse:** Achtsamkeit, Atmung / Breathwork, Yoga, Meditation, Rumpfaufbau, Fokus/Ziele setzen etc.

## INVESTMENT

- Preis auf Anfrage je nach Location
- Individuelle Anreise SA-SA
- Inkl. Frühstück und 2 gemeinsame Abendessen

\* Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, Maximum 12 Personen

## BENEFITS

- Innerer und äusserer Wachstum
- Sicherer auf dem Rad unterwegs
- Sich und andere (PartnerIn) besser verstehen
- Kommunikation verbessern
- Mehr Authentizität und Sicherheit im Alltag

# Beyond Cycling Camps Mallorca

22. - 29. März 2025 | Motivations Booster

**Das Schaffen einer inspirierenden Umgebung kann einen erheblichen Einfluss auf deine Einstellung und Motivation haben!**

Der Fokus dieses Angebots liegt auf dem Erkennen und Erschaffen der Balance zwischen Leistung und Erholung, dem männlichen Prinzip (Kopf, Verstand, Kontrolle, Machen, Einatmen) und weiblichen Prinzip (Herz, Intuition, Hingabe, Empfangen, Ausatmen), Teamspirit sowie der Führung und Selbstführung.

Wir vermitteln das Thema mit einem neuen, zeitgemässen Ansatz.

„Eine gute Teamkultur setzt auf Teamwork, wodurch der Grundstein für Erfolg gelegt wird.“



Martin Elmiger



Daniela Burri

## HIGHLIGHTS

- **Am Vormittag Cycling mit Martin:** Fahrtechnik, Trainingsübungen, Ausfahrten bis max. 80 km - für alle Levels
- **oder 1:1 Begleitungen mit Daniela**
- **Am Nachmittag Workshops mit Daniela & Martin,** inkl. Unterlagen zu den Themen: Werte, Resilienz, Mentale Fitness, Breathwork, Personal-Branding, Teamspirit, Human Design, diverse Tools im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung etc.
- **Tagesimpulse:** Achtsamkeit, Atmung / Breathwork, Yoga, Meditation, Rumpfaufbau, Fokus/Ziele setzen etc.

## INVESTMENT

- Preis auf Anfrage je nach Location
- Individuelle Anreise SA-SA
- Inkl. Frühstück und 2 gemeinsame Abendessen

\* Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, Maximum 12 Personen

## BENEFITS

- Innerer und äusserer Wachstum
- Tools für den Alltag - Resilienz, Inspirationsblätter, konkrete Tipps etc.
- Sicherer auf dem Rad unterwegs
- Ziele setzen, Träume leben
- Alte Muster auflösen, Neues gestalten

# Was euch erwartet



## Jeweils Samstag

Individuelle An-/Abreise.

Ab 17 Uhr Willkommens-Apéro und gemeinsames Nachtessen mit Vorstellung der Aktivitäten.

## Tagesstruktur

8.00 - 8.30 Uhr Tagesimpuls,

8.45 - 9.45 Uhr Morgenessen,

10.00 - 12.45 Uhr Cycling mit Martin oder 1:1 Mentoring mit Daniela,

Individuelles Mittagessen

14.00 - 17.00 Workshop mit Daniela & Martin,

ab 19.00 Uhr individuelles und gemeinsames Apéro / Nachtessen

## Customized Angebote

Bei unseren massgeschneiderten Angeboten stellen wir für Unternehmen sowie Kleingruppen individuelle Programme für 3 bis 7 Tage zusammen. Je nach Budget und Wünschen organisieren wir eine passende Location, auf Wunsch auch mit KüchenchefIn, Massagen und anderen Aktivitäten.

Alle Angebote können individuell aus unserem Katalog kombiniert und ergänzt werden. Profitiert von unserer langjährigen Expertise.

**Daniela Burri**  
Inhaberin HUK AG,  
Business Mentoring & Life Coaching



Kunden profitieren von meiner 20-jährigen Erfahrung in den Bereichen HR- und Image-Beratung, Persönlichkeitsentwicklung, Leadership und Achtsamkeit, sei es bei der Durchführung von Workshops, Gruppen-Mentorings oder Einzelbegleitungen.

Ich kombiniere klassische Beratungsansätze mit Mindset- und Energiearbeit. Ich sehe mich als Brückenbauerin, die Menschen und Firmen dabei unterstützt, mit Mut, Kraft und einer ganzheitlichen Strategie in die Zukunft zu gehen.

Dies wiederum hat viel mit dem Logo HUK – Herz Und Kopf zu tun – und genau das dürfen Menschen und Unternehmen nun auch von mir erwarten.

**Martin Elmiger**  
Inhaber Beyond Cycling



Firmen und Privatpersonen profitieren von meinen Erfahrungen im Radsport und als Unternehmer. Die 17 Jahren auf höchstem Niveau als Radprofi haben mich geprägt in den Bereichen Mentaltraining, Performance, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung.

Nebst meinem Athlet's Mindset lebe ich auch die tiefgründige Ebene von Klang – Atem – Yoga und Meditation. Meine Expertise im Radsport gebe ich als VIP Pilot an der TDS und der TDF den Gästen weiter und mit meinem Brand Beyond Cycling bin ich ein beliebter Coach auf und neben dem Rennrad.

In meinen sweet spot bin ich dann, wenn ich anderen Menschen helfen kann, in die Freude und Fülle zu kommen.