



EXCELLENCE ZUG

Angebote



WORKSHOPS



BREATHWORK

Spüre, wie du deinen inneren Zustand aktiv mit deinem Atem beeinflussen kannst.

Hier erhältst du praxisnahe Alltags- Hacks.

2H



RESILIENZ

Resilienz ist trainierbar. Wir stellen dir unsere Best Practices Methode für mentale und körperliche Stärke vor.

HALB-/TAGESWORKSHOP



WERTE / KULTUR

Nur wenn man sich selbst und das Team besser versteht, kann man aus dieser Klarheit nachhaltigen Erfolg entwickeln.

HALB-/TAGESWORKSHOP

Für Gruppen mit bis zu 10 Teilnehmenden können die Workshops in unseren Räumlichkeiten in Zug stattfinden – alternativ kommen wir auch gerne zu euch. Reisekostenpauschale ab CHF 100.-.



EXCELLENCE ZUG

PILATUSSTRASSE 2, 6300 ZUG

WORKSHOP BREATHWORK

Meistere deinen Atem



Wusstest du, dass dein Atem ein kraftvolles Werkzeug ist, um

- innere Unruhe zu regulieren
- Emotionen bewusst zu lenken
- mentale Resilienz aufzubauen
- den Fokus zu schärfen
- am Morgen in Schwung zu kommen oder am Abend zur Ruhe zu finden

Was dich erwartet

In diesem praxisnahen Workshop zeigen wir dir, wie du mit einfachen und wirkungsvollen Atemtechniken deinen inneren Zustand gezielt beeinflussen kannst – im Alltag, im Beruf, im Sport oder in belastenden Situationen.

Du lernst

- Grundlagen über die Atmung
- Atemübungen zur Selbstregulation
- Techniken, um das Gedankenkarussell zu stoppen
- Tools zur Aktivierung und Entspannung

Dauer

2H mit zwei zertifizierten Transformational Guides & Breathwork Teachers, 200H
(Sacred Ways Institute of Transformational Arts)

Preis

CHF 1'900.- exkl. MwSt.



EXCELLENCE ZUG

PILATUSSTRASSE 2, 6300 ZUG

WORKSHOP RESILIENZ

Meistere deine Energie



Wusstes du, dass mentale und körperliche Resilienz trainierbar ist? Es gibt Tools wie

- Atemtechniken, um deinen Zustand in Sekunden zu verändern
- Positives Mindset, um neue Denkmuster zu etablieren
- Tieferes Verständnis über deine emotionalen inneren Landschaften
- Erkenntnisse über deine Kraftquellen und Energieräuber
- Alltagsnahe Tools, um mit Stress umzugehen – statt ihm auszuweichen

Was dich erwartet

In unserem Workshop erfährst du, wie du deine körperliche und mentale Widerstandskraft gezielt aufbaust – und in herausfordernden Momenten stabil und handlungsfähig bleibst.

Du lernst

- Mehr innere Ruhe in stressigen Momenten
- Neue Perspektiven auf herausfordernde Emotionen
- Spürbare Verbindung zu deinem Körper und deiner mentalen Stärke
- Konkrete Strategien für Beruf, Alltag und persönliche Entwicklung

Dauer

Halbtages- oder Tagesworkshops mit zwei Experten

Preis

HTWS CHF 2'900.- exkl. MwSt. | TWS CHF 4'500.- exkl. MwSt.

USP 17 Jahre Spitzensport | High Performance & Innere Balance | kombiniert mit 20 Jahren Unternehmertum | Business Mentoring | Teamentwicklung & Leadership



EXCELLENCE ZUG

PILATUSSTRASSE 2, 6300 ZUG

WORKSHOP

WERTE / KULTUR

Vom ICH ins WIR



Was wir gemeinsam erarbeiten

- Die persönlichen Werte jedes Einzelnen – reflektiert, definiert und bewusst gemacht
- Die kollektiven Werte des Teams – als Fundament für Zusammenarbeit und Vertrauen
- Die Herkunft deiner Werte: Was hat dich geprägt? Was treibt dich an?
- Das Verständnis für das Gemeinsame: Wie wird aus dem Ich ein echtes Wir-Gefühl?

Was dich erwartet

In diesem Workshop schaffen wir die Basis für eine kraftvolle, gelebte Unternehmenskultur. Eine Kultur die Menschen mitnimmt statt überrollt und verbindet statt trennt.

Was dieser Workshop bringt

- Klarheit und Identifikation mit der Unternehmenskultur
- Eine Kultur, die nicht nur auf dem Papier steht, sondern gelebt wird
- Ein echtes Verständnis füreinander – auf Augenhöhe
- Mehr Engagement, Motivation und Verbindung im Team

Dauer

Halbtages- oder Tagesworkshops mit zwei Experten

Preis

HTWS CHF 2'900.- exkl. MwSt. | TWS CHF 4'500.- exkl. MwSt.

USP

17 Jahre Spitzensport | High Performance & Innere Balance | kombiniert mit 20 Jahren Unternehmertum | Business Mentoring | Teamentwicklung & Leadership