





**Investicija, kuri keičia
darbuotojų savijautą**

Daug komandų šiandien:

- yra pavargusios, bet prie to pripratusios,
- gyvena skubėjime ir įtampoje
- nori įdomių išvykų ir laiko kartu



InHabits workshops

galimybė susitikti su atsipalaidavimu,
kvėpavimu, ekstremaliomis patirtimis ir
balansu.



Kokios tai patirtys?

Kvėpavimas



Mokslu paremti kvėpavimo metodai, pratimai gerinantys atsaką į stresą.

Judesio įpročiai



Pratimai skirti geresnei laikysenai, įtampos mažinimui kakle ir pečiuose

Sadhu vinys



Stovėjimas ant vinių, stiprina ne tik savikontrolę, bet ir visą kūną.

Lietuviška pirtis

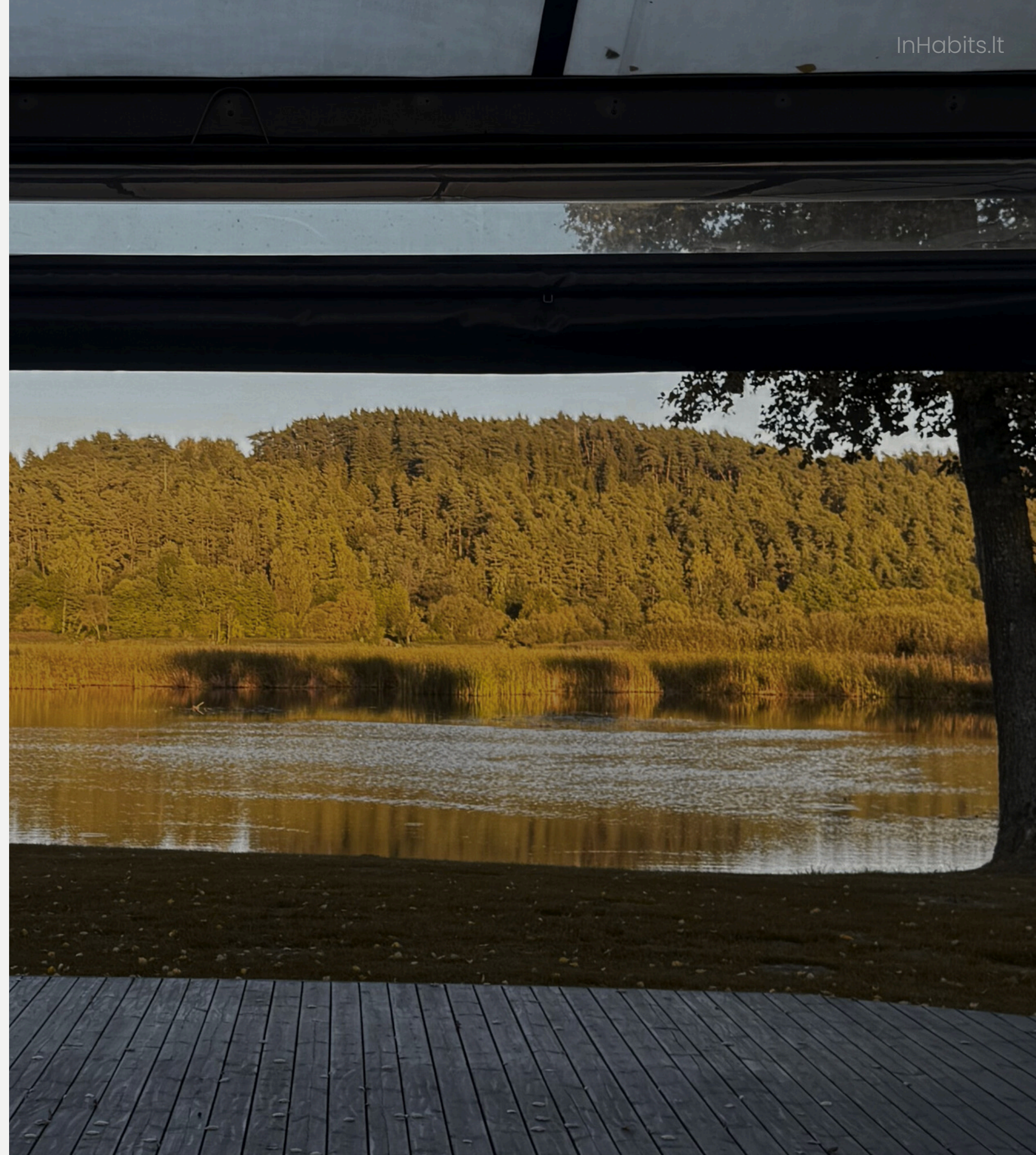


30+ natūralių kvapų, tradicijos, šveitikliai, druskos, vantos ir etinis tempas – neskubama.

Pabėgimai

Kviečiame išbandyti trumpas keliones į mūsų siūlomas studijas mieste ir vietas gamtoje.

Veiklos organizuojamos visomis savaitės dienomis.



Veiklos biure

Galime atvykti į jūsų ofisą ir organizuoti veiklas, atsižvelgiant į patalpų pritaikomumą.

Tai parodys būdus, kaip kurti tvarius įpročius tiesiog savo darbo aplinkoje.



Kam tai tinka?

- Komandų formavimo renginiams
- Vadovų išvažiavimams
- HR inicijuojamoms patirtims
- Intensyviai dirbančioms komandoms

Grupės: 5–30 žmonių

Formatas: 2–4 val. arba dienos patirtis



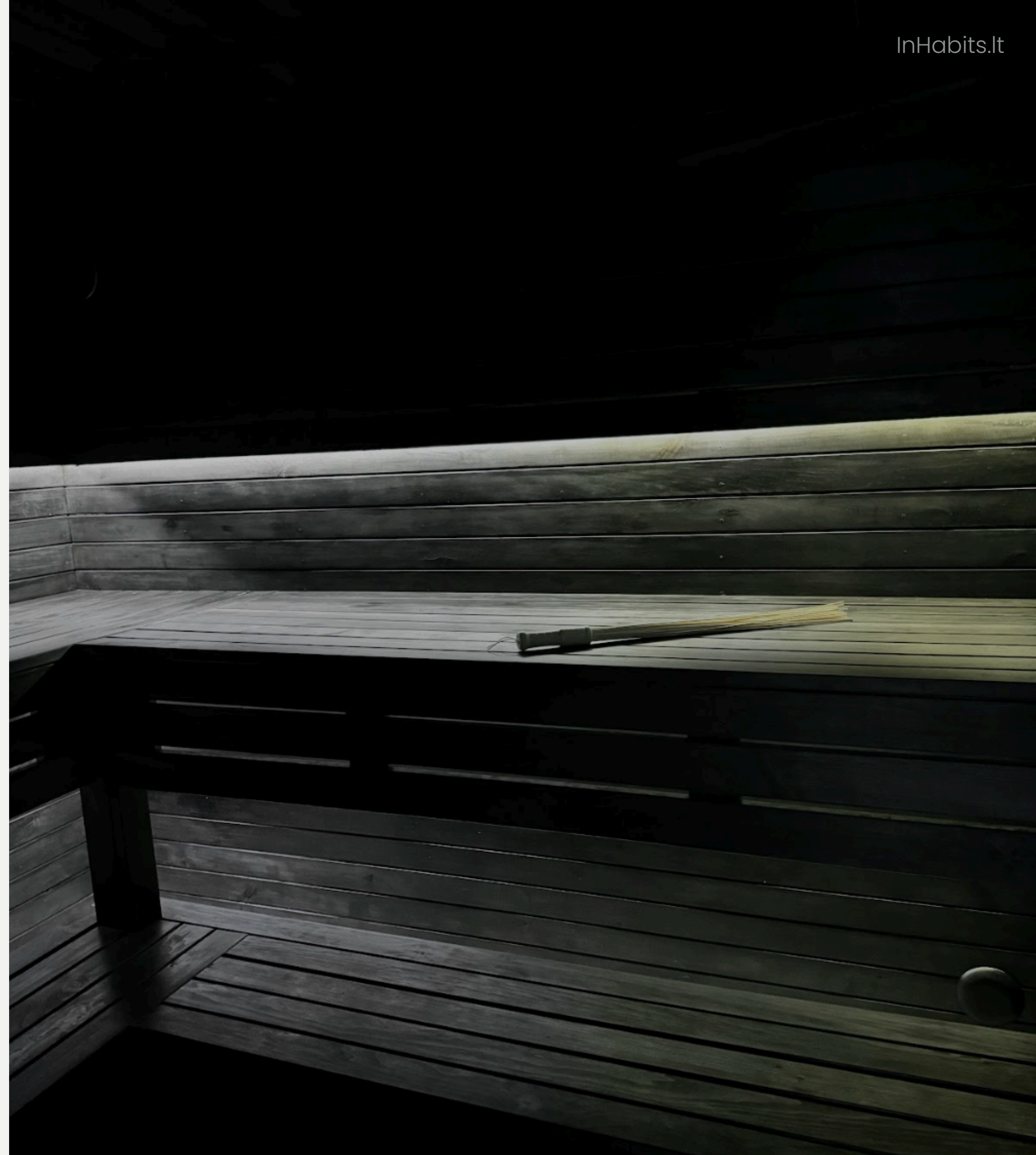
Kuo tai išsiskiria

Tai nėra:

- dar vienas seminaras,
- dar vieni mokymai,
- dar viena sveikatingumo platforma.

InHabits

- kuria stiprų atminties tašką kūne,
- palieka paprastus, realius įpročius,
- leidžia patirčiai tęstis ir po susitikimo.



Žmonės dar ilgai apie tai kalbės

- Liks jausmas, kad būvo tikrai **gerai atitrūkta**
- Komanda išsineš** bendrą patirtį ir naujas žinias
- bus apturėtas geras **laikas gamtoje**



Kada tai veikia labiausiai?

- Kai komanda nori įsimintinos patirties,
- Reikia gilesnio atitrūkimo nuo kasdienybės,
- Svarbus geresnės savijautos klausimas.

Ar jūsų komanda pasiruošusi tapti stipresne?

Kvėpavimo pratimai

Kaip kvėpuojame, **nulemia, kaip reaguosime streso metu, sportuosime, priimsime sprendimus, virškinsime maistą ir miegosime.**

Jei norime būti pasiruošę darbui, gyvenimo maratonui ir kokybiškai kasdienai – treniruokime kvėpavimą kaip kasdienį įprotį.

Funkcinis kvėpavimas – tai moksliskai pagrįstas, fiziologiškai optimalus kvėpavimo modelis, optimizuojantis deguonies apykaitą ir anglies dioksido toleranciją organizme.



Sportas ir judesio įpročiai

Ilgas sėdėjimas keičia kūną: silpnėja laikysena, kaupiasi įtampa kakle, pečiuose ir nugaroje.

Net ir sportuojant prieš ar po darbo, 8–9 val. nejudėjimo poveikis neišnyksta.

Trumpi, tikslingi judesiai darbo metu padeda atkurti laikyseną, paleisti įtampą ir grąžinti kūną į būseną, kurioje dirbti lengviau.

InHabits workshopuose atliekami naudingi pratimai prie darbo stalo – realiai pritaikomi kasdienėje darbo dienoje.



Stovėjimas ant vinių

Ir lygiai kaip ledinė eketė, pirtis, sportas ar protinis iššūkis – **stovėjimas ant vinių yra hormetinis stresas.**

**Tai maža, kontroliuojama streso dozė, kuri
įjungia organizmo atsistatymo,
atsipalaidavimo ir adaptacijos procesus.**

Aštrūs taškai spaudžia pėdų zonas, kuriose yra daugybė nervinių galūnių ir refleksinių taškų. Šis spaudimas aktyvina kraujotaką, nervų sistemą.



Lietuviška aroma pirtis

Viena mylimiausių InHabits dalyvių patirčių, dažnai prilyginama giliam SPA efektui.

Natūralūs lietuviški kvapai ir žolelės veikia ne tik per uoslę, bet ir per odą – šiluma atveria poras, o augaliniai junginiai padeda gilesniam atsipalaidavimui.

Naudojame daugiau nei 30 skirtingų aromatų, o **pirtis tampa ne tik poilsiu, bet ir integracija – patirtimi, kuri leidžia kūnui įsiminti viso susitikimo naudą.**



Vienas workshop'as su InHabits gali transformuoti darbo kasdienybę

Padėsime surasti paprastus būdus, kaip prisitaikyti prie pokyčių ir sumažinti stresą, bei suteiksime įrankius, kurie **padės tapti drąsesniems sprendimų priėmimo**. Kartu išmoksime kurti kasdienes įpročius, kurie **sustiprins ne tik asmeninę gerovę, bet ir komandos ryšius**.



Deriname veiklas pagal jūsų komandos poreikius

Asmeninis kainos pasiūlymas – pagal pasirinktą programą, vietą ir trukmę.

Visos praktikos yra vedamos specialistų, kurie užtikrina saugumą ir maksimalią naudą. InHabits siūlo draugišką atmosferą, profesionalumą ir naujas galimybes augti tiek fiziškai, tiek emociškai.

Susisiekite ir gaukite individualų pasiūlymą

Kontaktai

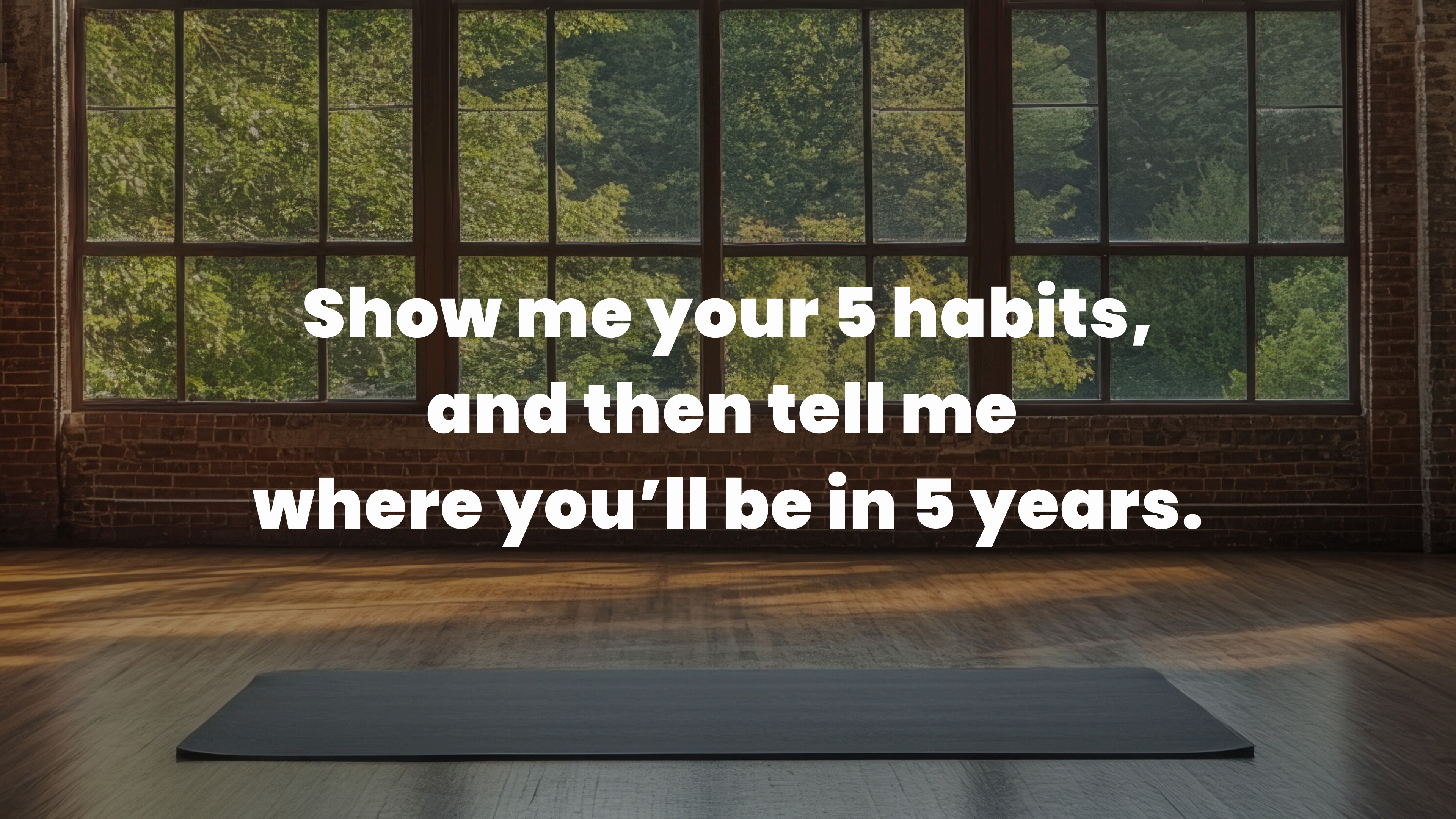
Aušrinė Latožaitė
InHabits.lt

info@inhabits.lt

[Website](#)

[Linkedin](#)





**Show me your 5 habits,
and then tell me
where you'll be in 5 years.**