

## Aufatmen und durchstarten Catch your breath, break off to a new start

### NEHMEN SIE SICH ZEIT ZUM ABSCHALTEN

Innovative Pausenkonzepte, optimal auf Ihre Zeitplanung und Unternehmenskultur abgestimmt, garantieren entspannte Momente und Wohlbefinden pur.

#### **Was ist das Besondere an den innovativen Pausenkonzepten von Pullman?**

Sie bieten die Möglichkeit, abzuschalten und neue Energie für Körper, Geist und Seele zu tanken. Mit frischer Kraft und Konzentration laufen Sie anschließend wieder zu Hochform auf und leisten im Team einen produktiven Beitrag für den Erfolg Ihrer Veranstaltung.

### TAKE THE TIME AND LET YOURSELF GO

Designed to relax you and to offer you a privileged moment of well-being and pleasure, innovative breaks can be fitted into your busy schedule and customised to your company culture.

#### **What makes Pullman breaks innovative?**

They relax and stimulate both mind and spirit. They allow each person to restore their energy and contribute to team building. They boost participants' awareness, enabling them to focus on the event and to contribute more fully to the key issues on the agenda.



## SHORTY' S AKTIVPAUSEN

### Für einen festen Standpunkt

Eine Scen-Toa-Compress-Fußmassage erhalten Sie von ausgebildeten Mitarbeiterinnen aus unserem „Le Spa“. Kulinarisch verwöhnen wir Sie mit Mini-Bagels, mit Räucherlachs oder Schinken-Kräuterrahm, Mini-Donuts, Blechkuchen sowie Kaffee und Tee.  
Dauer: 15 Minuten

### Für mehr Rückgrat

Entspannung durch eine professionelle Nacken-Schulter-Massage. Und für das leibliche Wohlbefinden sorgen Kaffee, Tee, Obstspieße, gefüllte Eclairs und Fingersandwiches.  
Dauer: 15 Minuten

### Locker in die Tagung

Unter Anleitung eines Trainers geht es bei motivierender Musik in die Morgengymnastik. Sport frei! Zur Stärkung hinterher servieren wir verschieden gefüllte Wraps, frisches Obst, Gemüsesticks mit Dip und Milchshakes.  
Dauer: 30 Minuten

### Geschickte Pause

Vervollständigen Sie Ihr Pausenerlebnis und fordern Sie sich, Ihre Mitarbeiter und Kunden zu einem Geschicklichkeitsrennen auf Segways heraus! Allen Teilnehmern winken Vollkornsandwiches, Blueberry- oder Schokoladenmuffins, Fruchtsmoothies sowie Kaffee und Tee.  
Dauer: 30 Minuten

## SHORTY' S ACTIVE BREAKS

### Keep a firm footing

Have a ScenTao compress foot massage performed by qualified therapists from our "Le Spa". Let us spoil you with mini bagels with smoked salmon or soured cream with ham and herbs, mini donuts, tray-baked cake, coffee and tea.  
Duration: 15 minutes

### Head and shoulders above the rest

Relax with a professional neck and shoulder massage. And to sustain you there's coffee, tea, fruit skewers, filled éclairs and finger sandwiches.  
Duration: 15 minutes

### Pre-meeting relaxation

Get stuck into some morning exercises to motivational music, under the instruction of a professional trainer. Ready, steady, go! And for fortification afterwards we'll serve a variety of filled wraps, fresh fruit, crudités with dip, and milkshakes.  
Duration: 30 minutes

### Break time challenge

Make the most of your break by challenging yourself, your employees and your clients to a test of skill on Segway Personal Transporters! Afterwards, wholemeal sandwiches, blueberry or chocolate muffins, fruit smoothies and coffee and tea beckon.  
Duration: 30 minutes



NEHMEN SIE SICH EINE AUSZEIT FÜR EINE GANZ  
BESONDERE PAUSE

### Den Bogen **RUHIG** mal überspannen

Langsam wird die Sehne gespannt, das Ziel fixiert, absolute Konzentration, und im Bruchteil einer Sekunde surrt der Pfeil durch die Luft und trifft hoffentlich ins Schwarze. Knackige Gemüsesticks mit vielfältigen Dips, kalorienarmer Joghurt, getrocknete Früchte, Kaffee, Tee, Smoothies, Fruchtsäfte, Mineralwasser – tanken Sie physisch auf.  
Dauer: 45 Minuten bis 1 ½ Stunden

### Tai Chi mit **TschaiTea**

Tai Chi ist nicht nur der Gesundheit sehr förderlich, sondern auch der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation. Passend zu den fließenden Bewegungen und in den Farben der Tai-Chi-Gürtel servieren wir asiatische Tees, die Körper und Geist beflügeln.  
Entdecken Sie in Ihrer Pause, was 1 Milliarde Menschen schon seit tausenden von Jahren Kraft und Konzentration verleiht.  
Dauer: 45 Minuten bis 1 ½ Stunden

### Stichhaltig

Aktion und Reaktion, Angriff und Verteidigung, Technik und Taktik – das alles ist Fechten.  
Nach einer theoretischen Einweisung können Sie selbst erfahren, wie viel Schnelligkeit und Geschick für diesen Sport erforderlich sind. Stärken Sie sich im Anschluss mit verschiedenen gefüllten Wraps, Obstspießen, Mini-Donuts, Milchshakes und Kaffee.  
Dauer: 45 Minuten

TAKE AN EXTRA-SPECIAL BREAK

### Hit the mark with archery

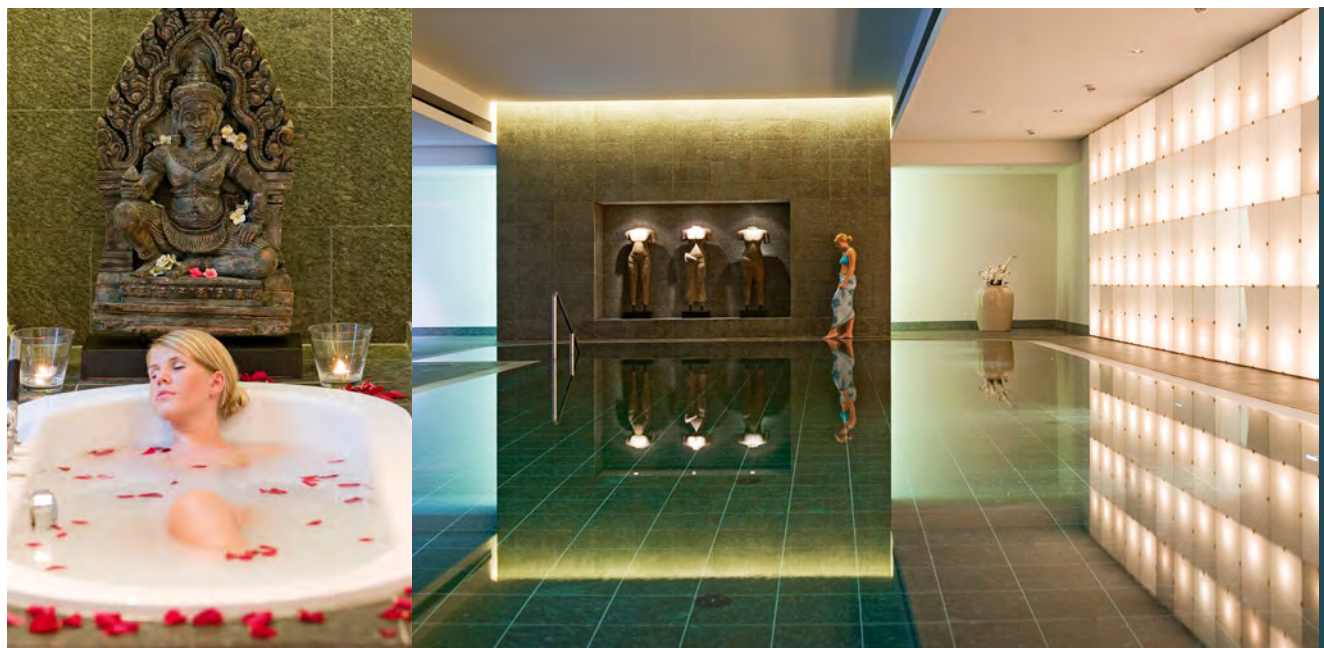
Slowly, slowly you draw back the bowstring, carefully take your aim, concentrate with all your might... for a moment the arrow whizzes through the air, and then – hopefully – hits the bullseye. Replenish your energy levels with crunchy crudités with a variety of dips, low-calorie yogurt, dried fruits, coffee, tea, smoothies, fruit juices and mineral water.  
Duration: between 45 minutes and 1½ hours

### Tai Chi and chai tea

Tai Chi is not only extremely healthy, but is also conducive to personal growth and meditation.  
In keeping with the flowing movements of Tai Chi, we will be serving Asian teas in the colours of the Tai Chi belts, to give your body and mind a lift.  
Discover in your break what a billion people have been doing for thousands of years to enhance their strength and powers of concentration.  
Duration: between 45 minutes and 1½ hours

### Straight to the point

Action and reaction, attack and defence, technique and tactics – fencing requires all of these skills and more.  
After an introduction to the theory of the sport, you can experience for yourself just how fast and skilful a fencer needs to be. Afterwards, fortify yourself with a variety of filled wraps, fruit skewers, mini donuts, milkshakes and coffee.  
Duration: 45 minutes





#### CHECK IN – CHILL OUT

##### **Wo auch der Kaiser zu Fuß hinging**

Vermutlich hat auch Kaiser Karl der Große den Dom zu Fuß betreten. Was er alles sonst in Aachen und der Welt vollbracht hat, erfahren Sie z. B. per Segway bei einer geführten Tour durch unsere Kaiserstadt.  
Dauer: je nach Führung

##### **Landschaft und Kultur x 3**

Deutschland, Holland, Belgien in greif- und erlebbarer Nähe. Ob Sie Zeit und Muße zur Selbstreflektion suchen oder kulturell die Besonderheiten dieser 3 Länder entdecken möchten – wir haben die passende Idee für Sie.

##### **... und vor der Haustür**

Faites vos jeux! 30 Meter sind Sie davon entfernt: Das internationale Casino in Aachen heißt Sie herzlich willkommen.

Frischluff tanken! Nur ein Schritt und Sie können sich im Kurpark erholen. Nehmen Sie Platz und betrachten Sie das Wasserspiel des Springbrunnens oder nehmen Sie sich Zeit für nachhaltige Gespräche.

#### CHECK IN – CHILL OUT

##### **In the Emperor's footsteps**

It was the Emperor Charlemagne who started building Aachen's Cathedral. Find out on a guided tour of our imperial city – for example with a Segway Personal Transporter – what else Charlemagne accomplished in Aachen and around the world.  
Duration: dependent on type of tour

##### **Scenery and culture x 3**

Germany, the Netherlands and Belgium are all so close you can virtually reach out and grab them. Whether you are looking for some time and space for reflection, or want to investigate the cultural gems of these three countries – we are sure to have an idea to suit you.

##### **Right on our doorstep**

Place your bets! You are just 30 m away from Aachen's International Casino, where a warm welcome awaits.

Take in some fresh air. Relax in the "Kurpark" (spa gardens), just a step away. Take a seat and watch the fountains, or enjoy enriching conversations.

