



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.



WIR MACHEN APPETIT AUF PAUSE:

Dresdner Sinfonie

Kaffeespezialitäten, Auswahl bester Teesorten, Blätterteigtaschen mit Aprikosengelee, Beerenobst mit Vanillesoße, Dresdner Eierschecke mit Schlagsahne.
Dauer: 15–30 Minuten

Entspannungspause

Wellness-Cocktail, Auswahl bester Teesorten, Kaffeespezialitäten, aufgeschnittenes Obst, frisch gepresster Orangensaft und Vollkornmüsli mit Apfel.
Dauer: 15–30 Minuten

Schokoladige Variationen

Heiße Schokolade mit Vanilleeis, Kaffeespezialitäten, aufgeschnittenes Obst, überzogen mit zartschmelzender Schokolade, vollendet mit Mousse-au-Chocolat-Torte.
Dauer: 15–30 Minuten

Crêpes Suzette

Wir flambieren für Sie Crêpes mit Kognak, die zuvor mit Grand Marnier parfümiert wurden.
Dauer: 45–60 Minuten

Pullman-Cocktail

Unter Anleitung unseres mehrfach ausgezeichneten Barchefs mixen Sie sich Ihren Pullman-Cocktail selbst.
Dauer: 45–60 Minuten

LET US WHET YOUR APPETITE FOR A BREAK:

Dresden symphony

Speciality coffees, a selection of exquisite teas, Danish pastries with apricot jelly, berries with vanilla sauce, and Dresdner Eierschecke (a custard-topped speciality from Dresden) with whipped cream.
Duration: 15-30 minutes

Relaxation break

Wellness cocktail, a selection of exquisite teas, speciality coffees, sliced fruits, freshly squeezed orange juice, and wholegrain muesli with apple.
Duration: 15-30 minutes

Chocolate variations

Hot chocolate with vanilla ice cream, speciality coffees, sliced fruits coated with melt-in-the-mouth chocolate, perfectly complemented by a chocolate mousse torte.
Duration: 15-30 minutes

Crêpes Suzette

Allow us to flambé for you crêpes with cognac, scented with Grand Marnier.
Duration: 45-60 minutes

Pullman Cocktail

Mix your own Pullman Cocktail under the instruction of our multiple award-winning bar manager.
Duration: 45-60 minutes



Pullman Dresden Newa

Kontaktperson: Kirsten Hagen - Tel: +49 351 4814-192 - E-Mail: h1577-sb@accor.com

ENTSPANNEN SIE KÖRPER & GEIST

Rückenentspannungsmassage

Unsere Entspannungstrainer verwöhnen Sie in der Meetingpause mit einer kleinen Nackenmassage.
Dauer: 15 Minuten

Autogenes Training

Dies ist eine systematische Selbsthypnose, bei der im Zustand der inneren Konzentration das Gefühl der Schwere und Wärme entsteht. Stress wird abgebaut, und innere Ruhe kann wiederhergestellt werden. Aus diesem Zustand der tiefen Entspannung schöpfen sowohl der ganze Körper als auch Seele und Geist neue Kraft, Vitalität und Energie.
Dauer: 45 Minuten

Fantasie-Reise zum inneren Ort der Ruhe und Regeneration

Beim kurzen Schließen der Augen und einigen tiefen Atemzügen wird die Aufmerksamkeit von außen nach innen fokussiert und in Gedanken, also in der Fantasie, gehen Sie gemeinsam mit unserem Entspannungstrainer auf eine Reise.
Dauer: 20 Minuten

RELAX ... YOUR BODY AND SOUL.

Relaxing back massage

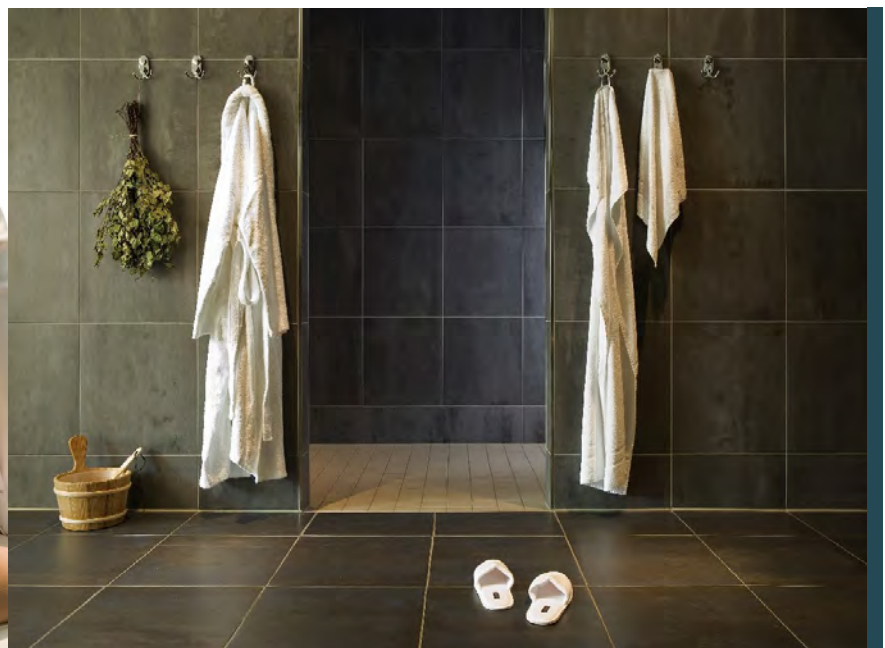
Let our relaxation trainers spoil you during your break with a little neck massage.
Duration: 15 minutes

Autogenic training

Autogenic training is a kind of systematic self-hypnosis that generates feelings of heaviness and warmth through a state of inner concentration. It helps to relieve stress and restore inner calm. The whole of the body as well as the mind and spirit all draw new strength, vitality and energy from this state of deep relaxation.
Duration: 45 minutes

A fantasy journey to the centre of calm and regeneration

By briefly closing your eyes and taking a few deep breaths, you can shift your attention from the outer world to the inner and, through your thoughts – in other words, your imagination – join our relaxation trainer on a journey.
Duration: 20 minutes





CHECK IN – CHILL OUT

Qigong

bedeutet wörtlich „Bewegung der Energie“ und bezeichnet Übungen, die der Kultivierung, Pflege, Stärkung und Lenkung der körpereigenen Energien dienen. Grundlage aller Qigong-Übungen ist von alters her die Atmung, von der man weiß, dass sie eine enge Verbindung zu den geistigen Aktivitäten, verbunden mit vitalpunktstimulierenden Körperbewegungen hat. Qigong kann unter westlicher Sichtweise als eine Folge heilgymnastischer Atemübungen betrachtet werden, die eine Regulierung der Organfunktion und eine Harmonisierung der Körperkräfte bewirken.
Dauer: 45 Minuten

Klettern im Waldseilpark Bühlau Teamtraining

Team-Parcours am Boden (zum Beispiel: Teamwippe, Spinnennetz, Mohawk-walk)
Vertrauensübungen (zum Beispiel: Trust Fall)
Hochseilparcoursbewältigung (zum Beispiel: leichter Parcours mit/ohne Augenbinde, mit Unterstützung des Teams), Flying Fox zum Abschluss
Transferzeit: 2 x 30 Minuten
Dauer: 3 Stunden

CHECK IN – CHILL OUT

Qigong

Qigong literally means “movement of energy” and is a system of exercises that cultivate, maintain, strengthen and guide the body’s intrinsic energies. Since time immemorial, the breath has formed the basis for all qigong exercises, testifying to the great influence that the breath can have on mental activities when used in combination with movements that stimulate the body’s vital points. From a Western point of view, qigong can be seen as a sequence of breathing exercises performed in combination with remedial gymnastics to regulate the functioning of the bodily organs and harmonise the forces operating in the body.
Duration: 45 minutes

Climbing in Bühlau Forest Rope Park Team training

Sequence of team challenges on the ground (e.g. whale watch, spider’s web, Mohawk walk); trust exercises (e.g. trust fall); high ropes course (e.g. easy course with/without blindfold, with team support), flying fox to finish
Transfer time: 2 x 30 minutes
Duration: 3 hours

