



## 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.



TEAMBUILDING UND GRUPPENDYNAMIK  
ZWISCHEN ZWEI MEETINGS

**„Quer durch die Kulturen“-Pause**

Genießen Sie Köstlichkeiten aus nah und fern.  
Herzhaftes von Spargelsalat über Ciabatta mit Chorizo bis hin zu Putensatay mit Erdnusssauce.  
Süßes von Himbeerkuchen bis zu Mangosmoothies.  
Dauer: 10-20 Minuten

**Geschmacksexplosions-Pause**

Wraps mit Honigschinken, Kichererbsenpüree mit Tandoorihühnchen, Ananas mit Rosmarin und Schokoshots mit Meersalz lassen Sie neue Geschmacksrichtungen kennenlernen.  
Dauer: 10–20 Minuten

**Die „von allem ebbes“-Pause**

Schwäbische Küche von süßem Ofenschlupfer über Linsen mit Spätzle, Laugengebäck mit gerauchtem Schinken bis zu Omas Zwetschgenkuchen.  
Eine Kaffeepause mit kleinen Kostproben aus der regionalen Küche.  
Dauer: 10-15 Minuten

TEAM-BUILDING AND GROUP DYNAMICS IN  
BETWEEN MEETINGS

**The “culinary world tour” break**

Savoury delicacies from near and far.  
Savoury dishes include asparagus salad, ciabatta with chorizo, and turkey satay with peanut sauce.  
Sweet dishes include raspberry cake and mango smoothies.  
Duration: 10-20 minutes

**The “taste explosion” break**

Wraps with honey-glazed ham, chickpea puree with tandoori chicken, pineapple with rosemary and chocolate shots with sea salt – discover some new flavours.  
Duration: 10-20 minutes

**The “taste of Swabia” break**

A selection of Swabian specialities including “Ofenschlupfer” (bread and apple pudding), lentils served with Spätzle (Swabian noodles), pretzel dough pastries with smoked ham, and plum cake just like Granny used to make.  
A coffee break with little samples of local cuisine to try.  
Duration: 10-15 minutes



## NEUE ENERGIE FÜR KÖRPER UND GEIST

### **Die Grillpause im Stadtpark**

Auswahl gegrillter Speisen - von herzhaft wie Spargel im Parmaschinkenmantel über gegrillte Crostini bis zu Ananas mit Rosmarin vom Grill.

Dauer: 1 Stunde

### **Ausflug in die Natur**

Die Wilhelma in Stuttgart besteht aus Zoo, botanischem Garten und historischem Park und bietet alles, um einen freien Kopf zu bekommen.

Dauer: 3 Stunden

### **Entspannung pur**

Bei einer entspannenden Massage durch unser mobiles Massageteam tanken Sie und Ihre Teilnehmer neue Kraft für den Tag.

Dauer: 1 Stunde

### **Gemeinsam ein Kunstwerk erschaffen**

Erstellen Sie gemeinsam ein Gesamtkunstwerk und werden Sie Teil vom Ganzen. Jeder Teilnehmer kann sich farblich auf einer großen Leinwand einbringen und so ergibt sich daraus ein gemeinsames Kunstwerk.

Dauer: 1 Stunde

## NEW ENERGY FOR BODY AND MIND

### **Barbecue break in the Stadtpark (city park)**

A selection of barbecued dishes including savoury treats such as asparagus wrapped in Parma ham and barbecued crostini, and sweet dishes like barbecued pineapple with rosemary.

Duration: 1 hour

### **A trip into the natural world**

Stuttgart's Wilhelma is a zoo, a botanical garden and a historic park all rolled into one, and is the ideal place to clear your head of clutter.

Duration: 3 hours

### **Just relax**

An opportunity for you and your participants to recharge your batteries with a relaxing massage from our mobile massage team.

Duration: 1 hour

### **Create a work of art together**

Collaborate to create a joint work of art, and so become part of the whole. Participants make their colourful contributions on a single large canvas.

Duration: 1 hour





#### CHECK IN – CHILL OUT

##### **Nur Fliegen ist schöner ...**

Deshalb können Sie und Ihre Teilnehmer bei einem Rundflug über der Region mit dem Hubschrauber oder einer Cessna neue Eindrücke gewinnen.  
Dauer: 1 – 2 Stunden

##### **Stuttgart entdecken**

Bei einer Führung vom Alten Schloss über die Kulturmeile bis zur Stuttgarter Markthalle mit vielen kulinarischen Köstlichkeiten entdecken Sie die Landeshauptstadt von all ihren Seiten.  
Dauer: 2 Stunden

##### **Auf den Spuren von Porsche und Daimler**

Lernen Sie die Autometropole Stuttgart kennen und besichtigen Sie das Porsche- oder Mercedes-Benz-Museum. Dabei kommen Automobilfans ganz auf ihre Kosten.  
Dauer: 1,5 – 2 Stunden

#### CHECK IN – CHILL OUT

##### **Why walk when you can fly?**

Inspire yourself and your participants with a sightseeing flight over the region in a helicopter or a Cessna aircraft.  
Duration: 1-2 hours

##### **Discover Stuttgart**

Discover the many facets of this provincial capital on a guided tour that will take in Stuttgart's Old Castle, the "Cultural Mile", the Market Hall, and numerous culinary delights.  
Duration: 2 hours

##### **Hot on the trail of Porsche and Daimler**

Get to know the automotive metropolis of Stuttgart, and visit the Porsche or Mercedes-Benz Museum. A huge treat for car enthusiasts.  
Duration: 1.5-2 hours

