



## 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.



TANKEN SIE NEUE ENERGIE  
FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

### Wellness-Pause

Fruchtspieße, Sandwiches mit Gurke und Tomate, eine Auswahl von frisch gepressten Fruchtsäften, erlesenen Tees sowie eine Nackenmassage inklusive.  
Dauer: 10 - 15 Minuten

### Körper und Geist im Einklang

Eine Auswahl an knackigem, frischem Gemüse und vielfältigen Dressings, kalorienarmer Joghurt, getrocknete Früchte, Kaffee, Tee, Fruchtsäfte, Mineralwasser – decken Sie auf genussvolle Art den Tagesbedarf Ihres Körpers mit den 5 wichtigsten Vitaminen.  
Dauer: 10 - 15 Minuten

### Aktiv-Pause für müde Geister

Frisches Obst, Cerealien, kalorienarmer Joghurt, frisch gepresste Säfte, eine Auswahl an feinen Kräutertees sowie ein Tischfußball-Turnier machen müde Geister munter.  
Dauer: 10 - 15 Minuten

### Traumhafter Abschlag

Indoor-Golf bringt Spaß und begeistert. Mit einem Golf Simulator, der für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist, können Sie Ihren Abschlag oder das Putten trainieren. Eine Golfausrüstung ist nicht erforderlich.  
Dauer: 30 Minuten

REPLENISH YOUR ENERGY LEVELS  
FOR BODY, MIND AND SPIRIT

### Wellness break

Fruit skewers, sandwiches with cucumber and tomato, a selection of freshly-squeezed fruit juices, fine teas and a neck massage are all included.  
Duration: 5-10 minutes

### Body and mind in harmony

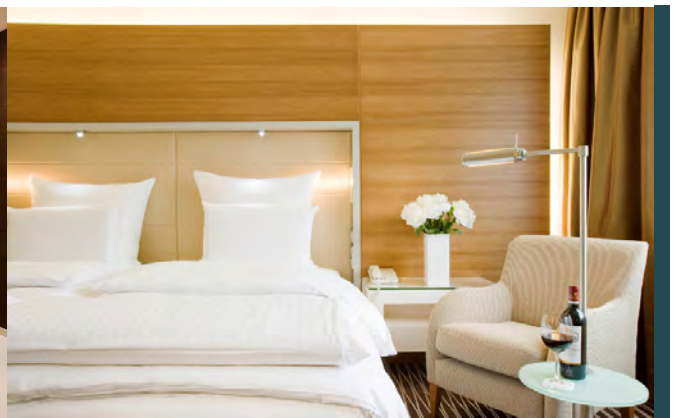
Meet your body's daily requirements – including the five most important vitamins – in an enjoyable way with a selection of crunchy, fresh vegetables and a wide range of dressings, low-calorie yogurt, dried fruits, coffee, tea, fruit juices and mineral water.  
Duration: 5-10 minutes

### Active break for tired spirits

Fresh fruit, cereals, low-calorie yogurt, freshly-squeezed juices, a selection of fine herbal teas and a table football tournament will all help to lift tired spirits.  
Duration: 10-15 minutes

### Tee off to perfection

Indoor golf is fun and motivating. Use a golf simulator that is equally suitable for beginners and advanced players to practise your driving or putting. No golfing equipment is needed.  
Duration: 30 minutes



INNOVATIONEN FÜR GRUPPENDYNAMIK –  
UNVERWECHSELBAR

**Die sportliche Alternative**

Trainieren Sie mit einem „Personal Trainer“; wann immer es Ihre Zeit erlaubt. Der Tiergarten, ein idealer Trainingsort, befindet sich direkt am Hotel und bietet sehr gute Voraussetzungen, z. B. Laufstrecken entsprechend Ihrer Kondition.

Dauer: ab 30 Minuten

**Expedition ins Tierreich**

Der Berliner Zoo, einer der artenreichsten Zoos der Welt, ist die grüne Oase im Herzen Berlins und nur 5 Minuten zu Fuß vom Hotel entfernt. Entspannen Sie bei einer Expedition ins Tierreich.

Dauer: 1-2 Stunden

**Trabbi-Safari**

**Deutschlands witzigste Stadtrundfahrt durch Berlin**

Ob im knallroten Cabrio oder in der verträumt himmelblauen Limousine - eine Stadtrundfahrt mit dem "Pappkameraden" ist ein Riesenspaß für Groß und Klein und garantiert ein unvergessliches Erlebnis.

Dauer: 2–3 Stunden

Selbstverständlich können die genannten Pausen von unserem Außer-Haus-Catering-Service auch kulinarisch betreut werden.

INNOVATIVE BREAKS FOR OPTIMUM GROUP DYNAMICS –  
TRULY UNIQUE

**Sport when you want it**

Train with a personal trainer whenever time allows. Berlin's Tiergarten park, located right by the hotel, is a perfect place to train, offering e.g. running routes to suit every level of fitness.

Duration: from 30 minutes

**Adventure into the Animal Kingdom**

Zoo Berlin, a zoo with one of the widest selections of species in the world, is a green oasis in the heart of Berlin, and is just five minutes' walk away from the hotel. Relax and enjoy an adventure into the Animal Kingdom.

Duration: 1-2 hours

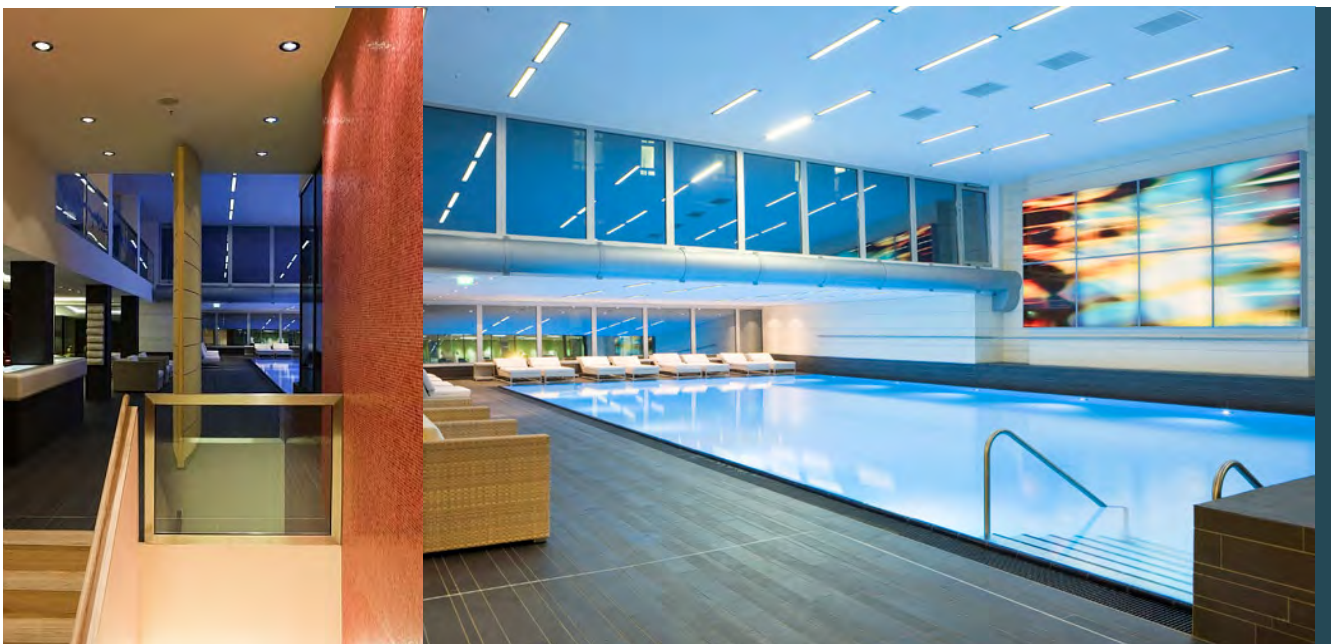
**The Trabant safari -**

**Germany's most entertaining city tour**

Whether you take the bright red convertible or the dreamy sky blue saloon, a Berlin city tour with everyone's favourite "cardboard companion" is great fun for young and old alike, and an unforgettable experience is guaranteed.

Duration: 2-3 hours

You can naturally arrange to have food and refreshments provided in conjunction with these breaks by our outside catering team.





#### CHECK IN – CHILL OUT

##### **Steigen Sie in eine fliegende Legende.**

Starten Sie mit Berlins letztem Klassiker Ihren Ausflug in die Vergangenheit. Heben Sie mit einem Original-Rosinenbomber ab und erleben Sie Berlin mal aus einer ganz anderen Perspektive.

Dauer: ca. 35 Minuten Rundflug, max. 25 Personen

##### **Proseccosegeln**

Ziehen Sie mit Ihren Gästen an einem Strang. Gemeinsam an Bord eines Zweimasters wird jede Hand gebraucht und der Teamgeist gefördert.

Dauer: 3 Stunden, bis zu 100 Personen  
(März-Oktober)

##### **Erlebnisabend der besonderen Art - Nachtbogenschießen**

Das gemeinsame Ziel im Fokus. Durch Konzentration genau ins Schwarze treffen.

Dauer: 1-2 Stunden, bis zu 100 Personen

##### **VELOTAXI für Einsteiger!**

Genießen Sie die Kultflitzer in Berlin. Ob Sightseeing, Shoppingtouren oder Streckenfahrten, zurücklehnen und genießen! Gönnen Sie sich den Luxus der Langsamkeit und erkunden Sie Berlin auf die bequeme Art.

Dauer: je nach Wunsch

#### CHECK IN – CHILL OUT

##### **Take a trip in a flying legend.**

Get your journey into the past off to a flying start with a trip in Berlin's last true classic – take off in an original Raisin Bomber, and take in Berlin from a totally new perspective.

Duration: approx. 35-minute round trip – max. 25 people

##### **Sailing and Prosecco**

It's time to pull together.

With you and your guests on board a two-master, it's all hands on deck. This break is great for building team spirit.

Duration: 3 hours, up to 100 people  
(March-October)

##### **A very special evening experience – archery by night**

Set your sights on your common target. Concentrate hard – and hit the bullseye.

Duration: 1-2 hours, up to 100 people

##### **Hop into a VELOTAXI rickshaw**

Experience Berlin from one of these cult city runabouts.

Whether you are sightseeing, shopping, or just on your way from A to B – lean back and enjoy! Treat yourself to the luxury of slow travel, and discover Berlin in comfort.

Duration: as desired

