

MARKHOF

MARKHOF – DAS DORF IN DER STADT

Der MARKHOF als urbaner Gemeinschaftsort beherbergt Coworking Spaces und Ateliers genauso wie ein lebendiges Seminarzentrum samt Hofgarten und Terrasse, Mittagskantine und Afterwork-Bar. Der MARKHOF versteht sich als ein Ort, an dem Arbeiten, Lernen, Austausch und Gemeinschaftlichkeit Raum finden.



JETZT NEU:
das STUDIO IM
MARKHOF



NEU AB MÄRZ 2026: DAS STUDIO IM MARKHOF

Mit dem STUDIO erweitert der MARKHOF sein Angebot um eine weitere Dimension: **Bewegung als integraler Bestandteil von Arbeit und Lernen.**

- ✓ Ein **moderner, offener Bewegungsraum** – kein klassischer Fitnessraum
- ✓ Als **Ergänzung zu Seminaren, Workshops** und Arbeitsprozessen
- ✓ Intensive Kopfarbeit wird bewusst durch **Bewegung oder Entspannung** erweitert
- ✓ **120 m²**, ruhig, klar gestaltet und **professionell ausgestattet**
- ✓ Formate: **Yoga, Pilates, TRX, Meditation, Tanz, Körperarbeit, Embodiment** u.v.m.

FÜR WEN IST DAS STUDIO GEDACHT?

- ✓ **Einzelpersonen**, die sich unter Anleitung bewegen möchten
- ✓ **Trainer:innen & Seminarleiter:innen**, die Bewegung/Regeneration in ihre Formate integrieren wollen
- ✓ **Teams & Organisationen**, zur Stärkung von Gesundheit, Resilienz und Miteinander
- ✓ **Veranstalter:innen von Company Retreats**, die Arbeiten und Erholung bewusst verbinden möchten
- ✓ **Anbieter:innen von Yoga, Pilates, Tanz & Körperarbeit**, die einen passenden Rahmen suchen



ANGEBOTE & FORMATE IM STUDIO

MARKHOF

OFFENE KURSE

In Zusammenarbeit mit:
in good shape



Regelmäßige offene Kurse:

- ✓ Pilates Barre
- ✓ TRX Suspension Training
- ✓ TRX Pilates

Von erfahrenen Trainer:innen professionell angeleitet, in angenehmer Atmosphäre – für Einzelpersonen ebenso wie für die Markhof-Community und Seminargäste. Nähere Infos: www.ingoodshape.at

STUDIO ON DEMAND

Das STUDIO als **Add-On zu Seminaren, Workshops und Meetings**, die im MARKHOF gebucht werden:

- ✓ Kurze Aktivierungs- oder Regenerationseinheiten
- ✓ Bewegung zwischen intensiven Arbeitsphasen
- ✓ Meditation, Körperwahrnehmung oder spielerische Formate

Ideal, um Seminartage wirkungsvoll zu strukturieren und neue Energie in die Gruppe zu bringen.

FIRMENFITNESS & BETRIEBLICHE GESUND- HEITSFÖRDERUNG

Maßgeschneiderte Angebote für **Organisationen und Teams**, u. a. zu den Themen:

- ✓ Mental Health
- ✓ Betriebliche Gesundheitsvorsorge
- ✓ Stressresistenz & Resilienz
- ✓ Haltung und Bewegung im Arbeitsalltag

Als einmaliges oder regelmäßiges Format zur Förderung von körperlicher und geistiger Gesundheit von Mitarbeiter:innen.

COMPANY RETREATS IM MARKHOF

Organisationen buchen den **gesamten MARKHOF** – indoor und outdoor – und gestalten ihr individuelles Retreat.

- ✓ Vorträge & Workshops
- ✓ Bewegungseinheiten & Körperarbeit
- ✓ Kochkurse & Teamcookings
- ✓ Musizieren, Tanzen, Töpfern
- ✓ Ausklang an unserer Bar

Der MARKHOF bietet einen ganzheitlichen Rahmen für Zusammenarbeit, Reflexion und Gemeinschaftlichkeit – mitten in der Stadt.

STUDIO MIETEN

Das STUDIO kann darüber hinaus auch unabhängig **von Privatpersonen, Vereinen und Firmen gemietet werden:**

- ✓ An ganzen Wochenenden von Freitag 17.00 Uhr bis Sonntag 20.00 Uhr
- ✓ Frühmorgens von 7.00 bis 10.00 Uhr

Für individuelle Kursangebote, Trainings und Workshops.



DAS STUDIO IM ÜBERBLICK

MARKHOF

- 120 m² | max. 20 trainierende Personen
- **Basisausstattung:** Parkettboden, Matten, Meditationskissen, TRX-Bänder, Decken
- **Getrennte WCs und Garderoben,** keine Duschen
- **Musiksystem & flexible Lichtstimmung**
- Nutzung mit eigenen **Trainer:innen** oder über den MARKHOF inkl. Organisation
- **Indoor** im STUDIO oder saisonal **Outdoor** im Hofgarten



NEUGIERIG GEWORDEN?

Besuchen Sie unsere Website oder kommen Sie vorbei. Wir freuen uns darauf, Sie im MARKHOF willkommen zu heißen.



Ansprechperson: Magdalena Poss
studio@markhof.wien

Markhof – Das Dorf in der Stadt GmbH
Markhofgasse 19, 1030 Wien
<https://markhof.wien>

