

## Rahmenprogramm. Gemeinschaftserlebnis in Kloster Holzen

### LEBENSRAUM und MENSCHLICHKEIT

Kloster Holzen Welten – Leben ist Vielfalt

Erleben Sie das harmonische Miteinander in Kloster Holzen von Menschen mit und ohne Behinderung, die in den Einrichtungen von Kloster Holzen wohnen und arbeiten. Jeder Mensch wird von uns in all seinen Bedürfnissen beachtet, unterstützt und individuell gefördert. Jeder Mensch ist kostbar.



„Wake-up“ – in der Naturwerkstatt  
Gemeinsam mit den behinderten Menschen erledigen Sie die morgendlichen Aufgaben in der Naturwerkstatt bei unseren Tieren, (Ziegen, Kamerunschafe, Esel, Hühner, Hasen) von der Tierpflege bis zur Tierfütterung.

Personenzahl  
Zeitbedarf

max. 6 Personen  
ca. 2-3 Stunden



„Die guten ins Töpfchen...“ – in der Keramikwerkstatt  
Sie kreieren gemeinsam mit den behinderten Menschen Produkte aus Ton und lernen den Arbeitsalltag in der Keramikwerkstatt kennen.

Personenzahl  
Zeitbedarf

max. 6 Personen  
erst ab 13 Uhr - ca. 2-3 Stunden



Personenzahl  
Zeitbedarf

„Passt, wackelt und hat Luft“ – in der industriellen Fertigung

Montieren Sie gemeinsam mit den behinderten Menschen Teile zum fertigen Produkt. Es wird sortiert, konfektioniert und verpackt bis hin zur Auslieferung.

max. 6 Personen  
ca. 1-2 Stunden



Personenzahl  
Zeitbedarf

„Der Weg ist das Ziel“ – in der Förderstätte

Sie unternehmen einen Spaziergang mit schwerst- und mehrfach behinderten Erwachsenen und lernen den sogenannten „zweiten Lebensraum“ dieser Menschen kennen.

max. 10 Personen  
ca. 1-2 Stunden

Sie dürfen entscheiden, was Ihnen diese Erfahrung mit den behinderten Menschen wert ist. Ihre Spende geht zum Wohle der Inklusion.

## 2 Achsen. 4 Pole. 1 Konzept.

Erleben Sie das Sich-Treffen und -Kreuzen der spirituellen Welten (Ora et Labora) und der säkularen Welten (Vita Activa et Vita Passiva) in den Rahmenprogrammen von Kloster Holzen. Gelassenheit, Wandlungsfähigkeit, Achtsamkeit gemeinsam wahrnehmen...

### ORA

Innere Ruhe & Konzentration auf das Wesentliche



### Klosterführung Holzen

Holzen im Wandel der Zeit. - Kloster.  
Schloss. Hotel.

Historie trifft auf Moderne. Erfahren Sie persönlich vom Gastgeber welche Spuren hinterlassen wurden und das Gesicht und den Geist Holzens geprägt hat. Das ehemalige Benediktinerinnenkloster Holzen und sein heutiges 4 Himmelsrichtungen Konzept: Ora et Labora, Vita Activa et Vita Passiva lassen Sie neue Erkenntnisse für Ihre Tagung finden.

Personenzahl

max. 30 Personen

Zeitbedarf

ca. 1 Stunde

Preis

15.- € pro Person



### Fackelwanderung

Auf der Fackelwanderung werden Sie persönlich vom Gastgeber durch das Ensemble von Kloster Holzen geführt. Die ganze Landschaft atmet freundliche Ruhe. Sie können Ihren Gedanken freien Lauf lassen und beim wärmenden Glühweinstop eine Ruhepause einlegen.

Personenzahl

max. 30 Personen

Zeitbedarf

ca. 45 Minuten

Preis

20.- € pro Person

## LABORA

Arbeiten unter modernem Vorzeichen. Entfalten und Entspannen.



### Lifekinetik – Gehirntraining durch Bewegung

Das sanfte Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung für den Erfolg von Unternehmen und Mitarbeitern. ...Nutzen Sie Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten. Sie werden leistungsfähiger, stressresistenter und konzentrierter.

Personenzahl

unbegrenzt

Zeitbedarf

ca. 1 Stunde

Preis

ca. 20.- € pro Person



### „Gesunde Augen am PC – damit Bildschirmarbeit nicht ins Auge geht“ – Visualtraining

Gesundheitsförderung bei visueller Beanspruchung am Arbeitsplatz. Die Teilnehmer erhalten einen kurzen Überblick über den Sehvorgang und erfahren anschließend in praktischen Übungen, wie sie im Alltag Ausgleich für ihre Augen schaffen und so Sehstressbeschwerden entgegenwirken können.

Personenzahl

max. 30 Personen

Zeitbedarf

ca. 1 Stunde

Preis

ca. 20.- € pro Person



## VITA ACTIVA

Lebenslust. Kontemplation, Bewegung und Entschleunigung



### Team Events - Der ideale Ausgleich für Ihre Mitarbeiter

Je nach Wunsch geht es dabei sportlich, unterhaltsam oder kreativ zu:

Bogenschießen - Lernen einfach los zu lassen

Teamkunst/Skulpturbau - Kreativer Ausgleich mit Farbe & diversen Materialien

Segway Tour - Gemeinsam dahingleiten

Bike Tour - Zusammen in die Pedale treten

Drum Event - Im Team gemeinsam den Rhythmus finden.

Seifenkisten Grand Prix - Schrauben, verzieren und fertig machen zum Start

Eisstockschießen - Curling dank mobiler Eisbahn auch im Sommer

Teamnetz - Miteinander verknüpfen, im wahrsten Sinne des Wortes

Kapla - Aus Holzplättchen architektonische Meisterwerke bauen

Impulskette - Als Teil eines großen Ganzen fließende Reaktionen auslösen

Domino-Rallye 2.0 - Gemeinsam eine einzigartige Kettenreaktion kreieren

Quizshow - Wer drückt als erster auf den Quizshow-Buzzer?

Teamchallenge - Gehen Sie auf Punktejagd auf einem spannenden Parcours

Die Teamchallenge kann sowohl indoor als auch im Freien durchgeführt werden.



Personenzahl

Zeitbedarf

Preis

je nach Programm

1-2 Stunden je nach Programm

je nach Programm



GPS Team Challenge – auf Schritt und Tritt Strategie, Taktik, Abenteuer, Risiko, Teamgeist und Wagnis zeichnen die GPS - Team Challenge aus. Wer den Schatz am Ende in den Händen hält, hat wirklich gezeigt, was er kann. Ausgerüstet mit GPS, Fotoapparat und Roadbook gehen die Teams von 5-7 Teilnehmern auf Tour und stellen sich den verschiedenen Herausforderungen und Aufgaben, die die Gruppen nur gemeinsam lösen.

Personenzahl

unbegrenzt

Zeitbedarf

ca. 3 Stunden

Preis

Preis auf Anfrage – je nach Teilnehmerzahl



Cross Golf / Indoor Golf – ein Handicap spielt keine Rolle.

Crossgolf ist die Trendsportart! Golfen ohne großes Regelwerk, Handicap oder Platzreife. Crossgolf spielt man an allen erdenklichen Orten und zu jeder Jahreszeit.

Personenzahl

max. 100 Personen

Zeitbedarf

2-3 Stunden

Preis

ab 42.- € pro Person



## Bavarian Highland Games - zurück zum Ursprung

Sportliche Wettkämpfe mit Disziplinen aus der Urzeit der Bayern, z.B.

Hufeisenwerfe, Baumstammsägen, Maßkrugstemmen, Gewichtetragen, Faßrollen, Stangabrettlskilaffa, Hindernißlaffa, Baumdrücken.  
Inkl. Auswertungssoftware und Siegerurkunde.

Personenzahl

min. 12 Personen, max. 30 Personen

Zeitbedarf

nach Absprache (bis 4 Stunden)

Preis

Preis auf Anfrage – je nach Teilnehmerzahl



## Kraft & Ausdauer – Fitness „im“ Kopf bis Fuß

Inneres Gleichgewicht und Stabilität – Abschalten. Entschleunigen.

Ganzheitliche Bewegungskonzepte für Körper, Seele und Geist.

- Ausdauertraining – Zeige Ausdauer & Durchhaltevermögen: Steigerung der Grundlagenausdauer, Intervalltraining, Lauftraining  
- Krafttraining – Werde stark: Muskelaufbau und Kräftigung.

Personenzahl

unbegrenzt

Zeitbedarf

nach Absprache

Preis

auf Anfrage





## Teamwalk – Führen bedeutet mehr als nur vorangehen

### Führungstraining mit Eseln

Esel erkennen Stärken und Schwächen ihres Gegenübers sofort.

Sie sind vorurteilslose und klare Spiegel unseres Verhaltens. Im Umgang mit Menschen fordern Sie Achtsamkeit, Respekt, Vertrauen und mentale Stärke. Unverzichtbare Voraussetzungen von Führen und geführt werden.

Sie lernen Ihre Zielstrebigkeit, Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft zu stärken und bewusst einzusetzen.



### Führungstraining mit Alpakas

#### 2 Themen:

1. Müßig-Gang mit Alpakas: die Entdeckung der genussvollen Langsamkeit.

Gemeinsam mit den Alpakas ein Tempo einschlagen, bei dem die Seele ganz einfach mithalten kann.

2. Alpakameditation: im Takt des Wiederkäuens von der Welt träumen.

Die Alpakas schaffen eine für sich und uns ganz selbstverständliche Atmosphäre voller Ruhe und Gelassenheit. Sie entschleunigen unsere Gedanken. Laden uns ein, es ihnen gleich zu tun und in uns selbst zu ruhen.



Personenzahl

bis 10 Personen

Zeitbedarf

Führungstraining 3 Std.; Alpakameditation: 1,5 Std

Preis

Führungstraining: 90.- € pro Person

Alpakameditation: 40.- € pro Person





### Yoga : Motivation - Zufriedenheit - Teamarbeit - Gesundheit

Beginne jeden Tag so, als wäre er der Beginn eines neuen Lebens.

Business Yoga: Aufrichtung, Kräftigung, Öffnung und Stressabbau.

Seien Sie gesund, erfolgreich und motiviert.

Personenzahl

max. 30 Personen

Zeitbedarf

1 Stunde

Preis

auf Anfrage



### Weingespräche – Lebensfreuden & Gaumenfreuden

Bei einer besonderen Weinverkostung kommen Liebhaber des edlen Traubensafts definitiv auf ihre Kosten. Persönlich vom Gastgeber lernen Weinliebhaber von der Rebe bis ins Glas alles über ihr Lieblingsgetränk. Sie nehmen die vielfältigen Aromen auf und erschmecken den feinen Unterschieden jedes einzelnen Weines.

Personenzahl

max. 20 Personen

Zeitbedarf

ca. 2 Stunden

Preis

35,- € pro Person



## Smart Talk in der Kommunikation – Business-Dinner – Etikette und Umgangsformen

Drei unterschiedliche Themen „von Benimm bis  
Etikette“:

### 1. Vom Small-Talk zum Smart-Talk

Kommunikation findet immer und auf allen Ebenen  
statt –

Sie können nicht Nicht-Kommunizieren!

Die richtige Kommunikation ist der Schlüssel zum  
Erfolg und beginnt bereits beim Kennenlernen. Hier  
erfahren Sie wie aus Small-Talk business-tauglicher  
Smart-Talk wird.

### 2. Der gedeckte Tisch und der richtige Umgang damit...

Was sind meine Aufgaben als Gastgeber? Wie  
verhalte ich mich im Restaurant? Keine Angst vor  
unbekannten Besteckteilen sowie „Gläserburgen“.  
Wie verhalte ich mich dem Service gegenüber?

### 3. Protokoll – Sitzordnung – Business-Lunch

Hier erfahren Sie, wer offizielle Einladungen in  
welcher Form ausspricht. Wie erstelle ich die korrekte  
Sitzordnung nach entsprechenden Regeln ohne  
Befindlichkeiten der Teilnehmer zu verletzen? Wie  
verhalte ich mich korrekt beim Business-Lunch-  
sowohl als Gastgeber als auch als Gast?

Personenzahl

Zeitbedarf

Preis

min. 10 Personen bis max. 30 Personen

1 Stunde (je Thema), Themen sind einzeln buchbar

25.- € pro Person



### Käse-Verkostung – Regionalität & Ursprung erkennen

Erfahren Sie alles über die Käseherstellung und verkosten Sie die Vielfalt regionaler Käsespezialitäten direkt in der Landkäserei Reißler in Nordendorf.

Personenzahl

unbegrenzt

Zeitbedarf

1-2 Stunden

Preis

8,50 € pro Person



### Magic Dinner – Sein & Schein

Magie und große Illusion. Erleben. Staunen. Genießen. Bei einem 4-Gang Menü werden Sie in die Welt der Zauberei entführt.

Personenzahl

ab 25 Personen bis max. 50 Personen

Zeitbedarf

ca. 2 Stunden

Preis

79,- € pro Person



## VITA PASSIVA

Ruhe, Natur und viel Raum für sich. Für eine Auszeit oder eine Atempause, zum Entspannen und Entfalten, um die Gedanken fliegen zu lassen und den Kopf freizubekommen



**Kräuterspaziergänge – Tradition & Wirkung**  
Entdecken Sie mit der Kräuterpädagogin und Volksheilkundlerin Sophie Bösel die Schätze in Wiese, Wald und Kräutergarten.

Personenzahl  
Zeitbedarf  
Preis

max. ca. 20 Personen  
1 Stunde  
80.- € pro Stunde



**Meditation – innere Ruhe an wunderbaren Plätzen**  
Wohltuend für Körper, Seele und Geist. Meditation mit Anleitung und Meditationsschemeln.

Personenzahl  
Zeitbedarf  
Preis

max. 20 Personen  
1 Stunde  
auf Anfrage



## Waldbaden

Waldbaden – Shinrin Yoku - Baden in der Waldluft - ohne Nass zu werden – ja, das funktioniert.

Das ist nicht nur ein neuer Trend, sondern eine jahrzehntealte japanische Heilmethode, die auch in Europa angekommen ist.

Der Wald bringt uns Menschen dahin, wo wir herkommen – aus dem Wald. Das haben wir vergessen, in unserer durch digitale Medien stark belasteten Umwelt. Viele negative Faktoren, wie Stress, Lärm, Druck aus allen Richtungen, machen uns krank und unzufrieden.



Waldbaden kann helfen, sich wieder zu „erden“, mit den oben genannten Faktoren besser umzugehen. Wieder gesünder zu werden.

Es ist ein Kurzurlaub für unsere Sinne und Körper, von den Geräuschen des Alltags; wir lauschen dem Rascheln der Blätter und den Geräuschen des Waldes, nehmen den Geruch des Waldbodens und des Holzes auf, nehmen den Wald ganz bewusst wahr.

Waldbaden ist Seelenbalsam.

Personenzahl

max. 20 Personen

Zeitbedarf

2-3 Std

Preis

auf Anfrage