

## 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 beachtetet, unterstützt und individuell gefördert. Jeder Mensch ist kostbar.



„Wake-up“ – in der Naturwerkstatt  
Gemeinsam mit den behinderten Menschen erledigen Sie die morgendlichen Aufgaben in unserem Außenbereich.

Personenzahl  
Zeitbedarf

max. 6 Personen  
ca. 2-3 Stunden



„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.

Personenzahl  
Zeitbedarf

max. 10 Personen  
ca. 1-2 Stunden

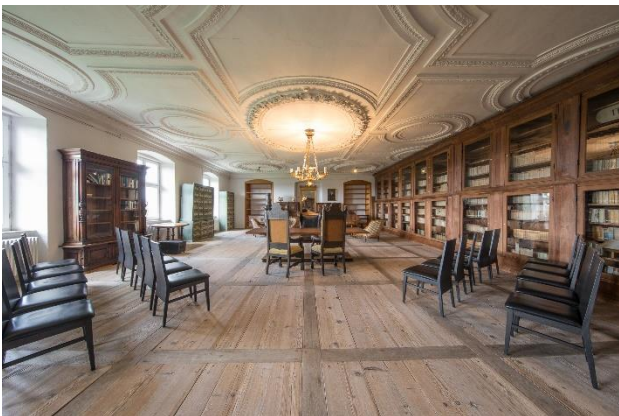
Sie dürfen entscheiden, was Ihnen diese Erfahrung mit den behinderten Menschen wert ist. Ihre Spende geht zum Wohle der Inklusion.

## 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, welche Spuren hinterlassen wurden, die den Geist Holzens geprägt haben. 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 (im Winter)

Auf der Fackelwanderung werden Sie von unserem Barchef durch das Ensemble von Kloster Holzen geführt. Die ganze Landschaft atmet freundliche Ruhe. Sie können Ihren Gedanken freien Lauf lassen und sich abschließend bei einer Tasse Glühwein aufwärmen.

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. 40 Personen

Zeitbedarf

ca. 1 Stunde

Preis

ca. 20.- € pro Person



## 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

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 in 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  
Zeitbedarf  
Preis

unbegrenzt  
ca. 3 Stunden  
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  
Zeitbedarf  
Preis

max. 100 Personen  
2-3 Stunden  
ab 42.- € pro Person



## Bavarian Highland Games - zurück zum Ursprung

Sportliche Wettkämpfe mit Disziplinen aus der Urzeit der Bayern, z.B. Hufeisenwerfen, 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: ca. 95.- € pro Person

Alpakameditation: ca. 45.- € 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 einzigartigen 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 wahr und erschmecken die feinen Unterschiede der einzelnen Weine. Das Weingespräch kann vor oder nach dem Abendessen durchgeführt werden.

Personenzahl

max. 20 Personen

Zeitbedarf

ca. 2 Stunden

Preis

35.- € pro Person





### Magic Dinner – Sein & Schein

Magie und große Illusion. Erleben. Staunen.

Genießen. Bei einem 3-Gang Menü werden Sie in die Welt der Zauberei entführt.

Personenzahl

ab 25 Personen bis max. 50 Personen

Zeitbedarf

ca. 4 Stunden

Preis

ca. 85.- € 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  
ca. 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



### Honig – „Von der Blüte bis ins Glas“

Erhalten Sie in einem Vortrag einen spannenden Einblick in die Welt der Honigbienen. Das wohl wunderbarste Vorbild der Natur, von dem der Mensch Einiges lernen kann. Anschließend werden die Grundlagen durch eine Führung am Lehrbienenstand vertieft.

Personenzahl

Ab 10 Personen

Zeitbedarf

1 -2 Stunden

Preis

ca. 30.- € pro Person