

## Rahmenprogramm. Gemeinschaftserlebnis in Kloster Holzen

### 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 Benediktinerinnen-Kloster und sein heutiges Konzept lassen Sie neue Erkenntnisse für Ihre Tagung finden.

**Personenzahl**  
**Zeitbedarf**  
**Preis**

max. 30 Personen  
ca. 1 Stunde  
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**  
**Zeitbedarf**  
**Preis**

max. 30 Personen  
ca. 1 Stunde  
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**  
**Zeitbedarf**  
**Preis**

unbegrenzt  
ca. 1 Stunde  
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 Sehstress-Beschwerden entgegenwirken können.

**Personenzahl**  
**Zeitbedarf**  
**Preis**

max. 40 Personen  
ca. 1 Stunde  
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
- 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 Event  
1-2 Stunden je nach Programm  
auf Anfrage – je nach Teilnehmerzahl



**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 können.

**Personenzahl**  
**Zeitbedarf**  
**Preis**

unbegrenzt  
ca. 3 Stunden  
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**  
**Zeitbedarf**  
**Preis**

min. 12 Personen, max. 30 Personen  
nach Absprache (bis 4 Stunden)  
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**  
**Zeitbedarf**  
**Preis**

unbegrenzt  
nach Absprache  
auf Anfrage



### **Zeit mit Tieren – Spaziergänge rund um Kloster Holzen**

Erleben Sie unvergessliche Momente in der Natur, begleitet von unseren Alpakas, Ponys oder Hunden, während Sie rund um das malerische Kloster Holzen spazieren. Spüren Sie die Ruhe, die von den Tieren ausgeht und lassen Sie den Stress des Alltags hinter sich. Ob Alpaka, Pony oder Hund – jedes Tier bringt seine eigene sanfte Energie mit und lädt Sie ein, die Natur auf eine ganz besondere Weise zu genießen.

Unsere Spaziergänge beginnen damit, dass Sie die Tiere kennenlernen und eine Einführung in den richtigen Umgang mit ihnen erhalten. Unsere fachkundige Begleitung steht Ihnen dabei zur Seite, um Ihnen alles Wissenswerte über die Tiere zu vermitteln und sicherzustellen, dass Sie eine angenehme Zeit mit Ihren tierischen Begleitern verbringen. Sobald jeder sein Lieblingstier gefunden hat, startet die Tour.

**Alpaka-Spaziergang:** es müssen mindestens 2 Alpakas gebucht werden.



**Personenzahl**

4 bis 10 Personen

**Zeitbedarf**

ca. 1,5 - 2 Stunden

**Preis**

Alpaka: ab 22.- € pro Person

Pony: ab 12.- € pro Person

jede weitere Person: ab 5.- €



### **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



### **Gintasting - Der Gin des Lebens**

Eine ginvolle Einführung in die vielfältige Welt des Gins. Jede Menge Interessantes zu regionalen, überregionalen und auch internationalen Gins. Mindestens 3 verschiedene Gins pur, mit Eis, mit Tonic oder einem anderen Filler. Hier ist es gewollt, dass man die Erfahrung machen kann, wie unter anderem schon ein kleines Stück Eis den Geschmack eines Gins verändern kann. Lassen Sie sich überraschen und tauchen Sie in die feine und spannende Welt des Gins.

**Personenzahl**

ab 12 bis max. 30 Personen

**Zeitbedarf**

ca. 2 Stunden

**Preis**

49.- € pro Person



### **Aperitivo – Die neue Cocktail Kultur**

Eine feine und spritzige Reise entlang der neuen Cocktailkultur, dem "APERITIVO". Im Volksmund wird der Aperitivo unlängst als Hugo, Aperol Spritz oder Secco-Orange abgetan. Wir zeigen, dass dies nur die Anfänge einer grandiosen Vielfalt an leckeren und vor allem schnellen einfachen Drinks sind. Fruchttige, frische Kreationen verzaubern und zeigen die neue Welt des „APERITIVO“. Wer möchte, darf sich auch gerne seinen ganz eigenen Aperitivo zubereiten.

**Personenzahl**  
**Zeitbedarf**  
**Preis**

ab 12 bis max. 30 Personen  
ca. 2 Stunden  
39.- € pro Person



### **Cocktail Workshop - An die Shaker, fertig - los!**

Dürfen wir euch an die Theke bitten? In unserem Cocktail Workshop lernt ihr die Welt der leckeren Cocktails kennen. Der Kurs beginnt mit einem kleinen theoretischen Teil, der euch die wichtigsten Cocktail-Klassiker näherbringt und Wissenswertes zur Geschichte und Herstellung von Cocktails vermittelt. Dann geht es auch schon an die Shaker und Sie mixen sich Ihre eigenen Cocktails unter unserer Anleitung.

**Personenzahl**  
**Zeitbedarf**  
**Preis**

ab 12 bis max. 24 Personen  
ca. 2 Stunden  
59.- € 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**  
**Zeitbedarf**  
**Preis**

ab 25 Personen bis max. 50 Personen  
ca. 4 Stunden  
ca. 85.- € pro Person



### **Jonglieren lernen**

Wer im Business jongliert, sollte richtig jonglieren können! Der Jonglierkurs bietet ein tolles Teamerlebnis mit Herausforderungen, aber auch Erfolgen. Ihr Team lernt dabei Komplexität zu meistern und mit Fehlern souverän umzugehen. Jonglieren lernen macht jede Menge Spaß und die Begeisterung ist den Teilnehmern ins Gesicht geschrieben, wenn sie nach so kurzer Zeit jonglieren können. So bleibt Ihr Event in guter Erinnerung!

Indoor und Outdoor möglich; am Stück oder als aktive Pauseneinheiten zwischen Ihren Tagungspunkten

**Personenzahl**  
**Zeitbedarf**  
**Preis**

8 – 80 Personen  
30 – 90 Minuten  
ab 450.- €

## 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