



Stand Januar 2025

Biohotel WildLand

# TEAMEVENTS

Zeit für's Team. Zeit für neue Erfahrungen.



## TEAMEVENTS:

Unser Angebot an Teamevents ist sehr vielfältig. Ob Action, Natur pur, Kulinarik oder Kreativ: Wir haben Kontakt zu regionalen Akteuren, die je nach Saison und Wetter ganz unterschiedliche Teamevents anbieten können.

Sprechen Sie uns gern an, wenn Sie Fragen zu den einzelnen Team Events haben.

## BOGENSCHIESSEN

**Wer hat den Bogen am schnellsten raus?**

**Hier geht es um Konzentration, Disziplin und Fokussierung.**

Welche Erkenntnisse helfen, ein Ziel wirklich zu erreichen? Die Übung des Bogenschießens gibt eindeutige Antworten: Haltung, Einstellung, Konzentration, Disziplin, Fokussierung, Intuition und Freude. Als Teamevent oder Führungskräfte training

Einführung in das Bogenschießen (ca. 2 Stunden)

Bringen Sie den Pfeil ins Ziel. Bogenschießen bietet Ihnen ein Teamevent mit hohem Spaßfaktor und schafft einen sportlichen Ausgleich. Nach der Einweisung durch den Coach können Sie Ihre Treffsicherheit mit dem Bogen unter Beweis stellen. Wer hat den Bogen am schnellsten raus? Welches Team erzielt die meisten Treffer?

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 31,00
- Mindestteilnehmerzahl: 10
- Dauer: ca. 2 Stunden



# AXTWERFEN

**Stellen Sie Ihre Treffsicherheit unter Beweis – Ein Team Event mit hohem Spaßfaktor und sportlichem Ausgleich.**

Das Axtwerfen war ursprünglich eine Kriegstatik. Äxte zählen zu den ältesten Werkzeugen bzw. Waffen der Menschen. Der heutige Sport leitet sich vom Zeitvertreib der skandinavischen und kanadischen Holzfäller ab.

Wir arbeiten ausschließlich mit Äxten, die aus der schwedischen Nobelschmiede im Örtchen Gränsfors stammen. Unter der Anleitung werden wir Ihnen zeigen, wie Sie unsere Gränsfors-Wurfaxt sicher ins Ziel bringen.

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 31,00
- Mindestteilnehmerzahl: 10
- Dauer: ca. 1,5 Stunden



# KANU & PICKNICK

**Erleben Sie die Schönheit der Natur aus einer neuen Perspektive – vom Wasser aus!**

Nur 20 Gehminuten vom WildLand entfernt, beginnt Ihr entspanntes Abenteuer auf der Aller.

Die Bannetzer Schleuse ist der Ausgangspunkt für Ihr unvergessliches Kanu-Erlebnis. Hier warten unsere Kanus auf Sie, bereit für eine entspannte und zugleich spannende Tour auf der Aller. Unser erfahrener Guide begleitet Sie auf der geführten Tour.

Zur Stärkung packen wir Ihnen einen Picknick-Rucksack mit leckeren Broten, herzhaftem Käse und erfrischenden Getränken.

Das Event dauert ca. drei Stunden inklusive des Fußweges zur Aller.

- Angebot: nur im Sommer
- pro Person € 85,00
- Mindestteilnehmerzahl: 10
- Dauer: ca. 3 Stunden



## KURZE KANU AUSZEIT

**Nach einem langen Tagungstag genießen Sie eine kleine Auszeit auf der Aller.**

Los geht's am WildLand, nach 20 Minuten Fußmarsch erreichen Sie die Bannetzer Schleuse.

Nach einer kurzen Einweisung starten Sie Ihre Paddeltour auf der Aller, genießen Sie die Natur in all ihren schönen Facetten.

Das Event dauert ca. zwei Stunden inklusive des Fußweges zur Aller.

Sie werden ca. eine Stunde auf dem Wasser sein.

Die späteste Tour ab WildLand ist um 18 Uhr möglich.

- Angebot: nur im Sommer
- pro Person € 55,00
- Mindestteilnehmerzahl: 10
- Dauer: ca. 2 Stunden



## KANU BEI NACHT

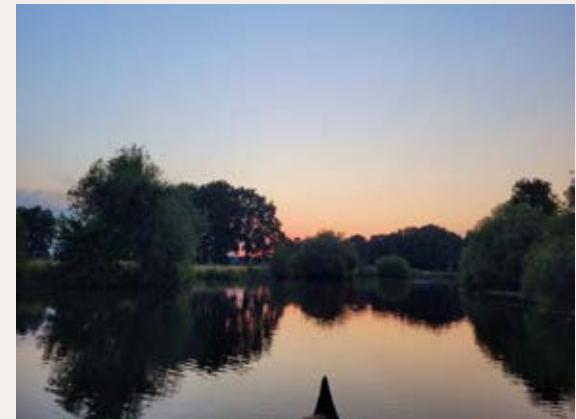
**Unser beliebtestes Teamevent und ein unvergessliches dazu!**

Eine kurze Wanderung zur Schleuse, Fahrt in die Abenddämmerung, gemeinsames Kochen auf offenem Feuer, Lagerfeuerstimmung und unter dem Sternenhimmel zurück. Erleben Sie die Natur in all ihrer Vielfalt!

Das Event dauert vier bis fünf Stunden inklusive des Fußweges zur Aller. Sie werden ca. eine Stunde auf dem Wasser sein. Die späteste Tour ab WildLand ist um 18 Uhr möglich.



- Angebot: nur im Sommer
- pro Person € 145,00
- Mindestteilnehmerzahl: 10
- Dauer: ca. 4-5 Stunden



## RADFAHREN

**Erkunden Sie die umliegende Natur auf dem Rad, der perfekte Ausgleich zur Ihrer Tagung.**

Nach einer langen Tagung können Sie gern noch eine Runde mit unseren Fahrrädern drehen & dabei die Schönheit des Aller Leine Radweges bewundern. Gern sind wir Ihnen bei der Streckenfindung behilflich.

Je nach Wunsch stellen wir Ihnen E-Bikes (30€ pro Fahrrad) oder reguläre Fahrräder (20€ pro Fahrrad) zur Verfügung. Für spontane Touren haben wir eine begrenzte Anzahl an Fahrrädern im Hotel.

Sollten Sie eine geführte Tour wünschen, erstellen wir Ihnen dafür ein individuelles Angebot.

- Angebot: ganzjährig
- pro Person
  - € 30,00 E-Bike
  - € 20,00 Reguläres Rad



## TURMBAU XXL

Für die Konstruktion eines Turms erhalten 4 Kleinteams die Aufgabe, aus Bambusstäben und Gummibändern einen gemeinsamen 8 Meter hohen Turm zu errichten, der mindestens 10 Sekunden lang frei stehen muss.

Die Bauteams dürfen sich dabei gegenseitig nicht besuchen und nur zu vereinbarten Zeiten an einem gemeinsamen Treffpunkt Informationen austauschen.

Entscheidend für den Erfolg dieser Aufgabe ist nicht nur die Zusammenarbeit im Kleinteam, sondern auch die Kommunikation der Kleinteams untereinander.

**Eine spannende Konstruktionsaufgabe mit einem hohen Aufforderungscharakter.**

- Angebot: Frühjahr & Sommer
- pro Person € 56,00
- Dauer: ca. 2,5 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 10



## CROSSGOLF -TEAMEVENT MIT SCHWUNG!

Ausgerüstet mit Golfschlägern ist es Ihr Ziel, einen speziellen Golfball mit möglichst wenigen Schlägen im „Loch“ zu versenken. Als „Loch“ kann dabei eine Skulptur, ein Baum oder Mast definiert werden. Da die speziellen Bälle weicher als reguläre Golfbälle sind, lässt sich Crossgolf so gut wie überall spielen.

**Ob Hotelgelände, Parkplatz oder Wiese, die Landschaft wird so genutzt, wie sie vorhanden ist.**

Eingeteilt in Spielgruppen, den sogenannten Flights, starten Sie an unterschiedlichen Abschlagpunkten und durchlaufen einen Parcours mit verschiedenen (in der Regel 9) Bahnen, die im Rotationsverfahren absolviert werden. Je nach Absprache kann dabei die individuelle oder Teamleistung gewertet werden.

- Angebot: Frühjahr & Sommer
- pro Person € 62,00
- Dauer: ca. 2,5 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 10



## KUGELBAHN – DIE HERAUSFORDERUNG FÜR IHR TEAM!

Eingeteilt in Kleinteams erhalten Sie die Aufgabe, aus vorliegenden Bausätzen, wie z.B. Bambusstäben, Rohren und Schläuchen, eine Kugelbahn zu bauen. Hierbei bieten sich mehrere Optionen an:

### a). Wer baut die längste Kugelbahn?

Bauen Sie in mehreren Kleinteams Kugelbahnen, wo die Kugel möglichst lange rollt.

### b). Bauen Sie Kugelbahnen, die in ihrer Bauweise identisch sind.

Die besondere Herausforderung: Die Kleinteams dürfen sich untereinander nicht besuchen und nur zu bestimmten Zeiten an einem neutralen Treffpunkt Informationen austauschen.

**c). Bauen Sie eine Kugelbahn, deren Kugellaufzeit nahezu identisch mit der der anderen Kleinteams ist und die Kugeln nahezu zeitgleich am Ziel eintreffen.**

### d). Bauen Sie jeweils einen Teilabschnitt

einer Kugelbahn, der mit den anderen passen und zu einer gemeinsamen Kugelbahn verbunden werden soll.

Zusätzlich können besondere Herausforderungen, wie z.B. ein „freier Fall“ oder „das Erzeugen eines Geräusches“, in die Kugelbahn integriert werden.

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 56,00
- Dauer: ca. 2,5 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 10

## SEGWAY „DURCHS GRÜNE“

Es gibt rund um Hornbostel und das Biohotel WildLand viele Möglichkeiten, eine Segwaytour mit eco4drive abwechslungsreich zu gestalten. Dauer und Ablauf der Tour gestalten wir gern in Absprache mit den Gästen, machen aber natürlich auch Vorschläge.

ZB. fahren wir zunächst zur Schleuse Bannetze, wo wir nach den ersten Kilometern eine kurze Rast einlegen und die Füße vertreten können. Weiter gehts durch die Wald- und Wiesenlandschaft entlang der Hornbosteler Hutweide nach Wietze, wo wir einen Blick auf das Erdölmuseum werfen. Strassen berühren wird nur im Einzelfall. Die Flüsse Aller und Wietze begleiten uns auf unserem Weg durch herrliche Natur. Vor allen unseren Touren absolvieren wir eine gründliche Einweisung und ein Fahrtraining kurzes Fahrtraining. Vernünftige Leihhelme halten wir in in verschiedenen Größen bei jeder Aktion kostenfrei vor.

- Angebot: Frühjahr, Sommer, Herbst
- pro Person € 65,00
- Dauer: ca. 2,5 Stunden (inklusive Einweisung)
- Mindestteilnehmerzahl: 10



## INDOOR ESCAPE GAME – DIE BOMBE

Alle sitzen an Tischen, z.B. im Restaurant oder in ihrem Tagungsraum, die Tür geht auf und ein Lieferant bringt ein Paket auf einer Sackkarre herein, lässt den Empfang quittieren und entfernt sich auffällig schnell.

Plötzlich ist im ganzen Raum ein sehr lauter Countdown zu hören und die Spieler erfahren, dass in einer halben Stunde die Bombe im Paket explodieren würde. Es sei denn, vorher werden die kniffligen Rätsel gelöst, die unter den Tischen deponiert wurden.

Jeder Tisch erspielt sich dadurch einen Schlüssel. Nur wenn alle Schlüssel in der Bombe stecken, kann diese entschärft werden.

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 64,00
- Dauer: ca. 1 Stunde
- Mindestteilnehmerzahl: 10



## ZUSAMMEN SCHMIEDEN

Hufschmied Lüder Soetbeer hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht. An seinem mobilem Schmiedewagen zeigt er die Handwerkskunst des Schmiedens.

**Gemeinsam stellen sie eigene Pfannen her, mit Hand & Feuer - eine Erfahrung, die Teamgeist & Kreativität fördert.**

Ihr selbst erschaffenes Unikat können Sie als Erinnerung an dieses besondere Erlebnis mit nach Hause nehmen. Nutzen Sie die Gelegenheit, mit glühendem Eisen zu arbeiten und etwas Bleibendes zu erschaffen: Ein Erlebnis, das in Erinnerung bleibt!

- Angebot: ganzjährig
- Pauschal € 800,00
- Dauer: ca. 2,5 Stunden
- Maximale Teilnehmerzahl: 10



## ORIENTIERUNGSLAUF - DIE TOUR DURCH DIE SÜDHEIDE

Vor dem Start erklärt unser Survival Trainer Sascha die wesentlichen Funktionen eines Kompasses und wie man eine Karte liest. Diese Fähigkeiten sind entscheidend, um sich sicher und effizient durch die Natur zu bewegen. Die Teilnehmer lernen, wie man die Himmelsrichtungen bestimmt und die Karte richtig ausrichtet und so bestens vorbereitet sind, um den vorgegebenen Kurs erfolgreich zu meistern.

Nach der theoretischen Einführung geht es für die Gruppe los auf eine festgelegte Tour durch die wunderschöne Südheide. Während der Tour müssen die Teilnehmer verschiedene Kontrollpunkte finden, die auf der Karte eingezeichnet sind.

Mit Saschas fachkundiger Anleitung wird der Lauf zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Teilnehmer.

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 44,00
- Dauer: ca. 1,5 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 10





## BAU EINER KONSTRUKTION

Diese Teambuilding-Aktivität zielt darauf ab, die Zusammenarbeit und Kommunikation innerhalb der Gruppe zu stärken.

Innerhalb von etwa 1,5 Stunden wird die Gruppe gemeinsam eine Konstruktion bauen. Dies fördert nicht nur handwerkliche Fähigkeiten, sondern auch Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten.

**Diese Teambuilding-Aktivität ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, um die Dynamik innerhalb eines Teams zu verbessern und gleichzeitig Spaß zu haben.**

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 44,00
- Dauer: ca. 1,5 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 10



## FEUER MACHEN OHNE HILFSMITTEL

Unter der fachkundigen Anleitung von Trainer Sascha, einem erfahrenen Berufssoldaten der Bundeswehr, erhält die Gruppe wertvolle Einblicke in die Kunst des Feuermachens ohne den Einsatz herkömmlicher Hilfsmittel wie Feuerzeug oder Streichhölzer.

Die Teilnehmer erlernen nicht nur verschiedene Techniken, um ein Feuer mit natürlichen Materialien zu entfachen, sondern auch, wo sie geeignete Brennstoffe in der Natur finden können.

Diese Fertigkeit kann nicht nur in Notfallsituationen äußerst hilfreich, sondern auch im Alltag von praktischem Nutzen sein.

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 44,00
- Dauer: ca. 1,5 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 10



## SURVIVAL TRAINING – AUF DEN PUNKT GEBRACHT!

Survival ist für viele ein Begriff, der sofort das Bild eines Menschen heraufbeschwört, der im Wald ein Feuer macht. Mit meiner 25-jährigen Berufserfahrung in der Bundeswehr, aber auch in den zivilen Bereichen, zeige ich auf, dass wir mehr bieten als nur das Entfachen eines Feuers.

Survival-Training ist eine wichtige Fähigkeit, die in jeder Notsituation nützlich sein kann. Sascha gibt einen Überblick in drei wesentliche Themen des Survival-Trainings: Feuermachen, Orientierung und Unterkunft.

\*Auf die Frage, ob ein Überblick in die Survival-Welt in nur 3-4 Stunden möglich ist, ja klar! Aber es wird nicht jedes Thema, wie Ausrüstung oder Wassergewinnung gezeigt.

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 75,00
- Dauer: ca. 3-4 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 10



## WILDKRÄUTERWISSEN

### Essbare Wildpflanzen und Naturapotheke

Sie gehen mit Edyta, unserer Wildkräuter Spezialistin, auf eine 2-stündige Tour entlang der Hornbosteler Hutweide. FÜHLEN, SCHMECKEN, RIECHEN, es werden alle Sinne angesprochen.

Edyta verrät Ihnen, welche Kräuter im Salat besonders gut schmecken oder auch welches Kraut bei Kopfweh hilft. Es erwartet Sie eine kurzweilige Tour durch die wunderschöne Südheide.

Bei diesem Teamevent liegt der Fokus auf den Themen "essbare Natur", "Heilpflanzen" und "Naturapotheke"

- Angebot: ganzjährig  
(nicht bei Schnee möglich)
- pro Person € 31,00
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 8



## WALDGLÜCK MIT WALDBADEN

### Neue Tour: Auenwald & Allerstrand - Waldwissen unterhaltsam vermittelt!

Mit einer humorvollen Kombination aus Waldwissen und traditionellen Elementen des Waldbadens nach Shinrin Yoku erleben Sie eine unvergessliche WALDzeit.

**Unter dem Motto: Natur begegnen, erleben und verstehen** gibt es in den Ökosystemen WALD, WASSER und WIESE viel zu entdecken und gleichzeitig können wir uns selbst dabei viel Gutes tun, indem wir zur Ruhe kommen, Stress abbauen und unsere Kraft-Reserven wie durch eine grüne Seelen-Massage auffüllen - mit "Vitamin grün" und das ganz "handfest" und garantiert frei von Esoterik.

Sie spazieren durch das wunderschöne Naturschutzgebiet „Hornbosteler Hutweide“

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 31,00
- Dauer: ca. 2,5 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 10



## WALDGLÜCK MIT WALDZEIT AKTIV ALS TEAM-BUILDING

### Unter dem Motto „aus vielen ein GANZES“ gemeinsam am Beispiel „ÖKO-SYS-TE(A)M“ in und von der NATUR lernen!

Im Rahmen einer geführten Wald-Erlebnis-TOUR entdecken Sie das ÖKOsystem WALD, erleben die Natur mit ihren facettenreichen Analogien und finden „nebenbei“ Ruhe und aktive Entspannung.

Als aktives Highlight werden Sie in gemeinschaftlicher Zusammenarbeit einen „KRAFT-TURM“ bauen - den sogenannten „Fröbelturm“. Ziel des Spiels ist es, aus Klötzen einen Turm zu errichten. Um dies zu erreichen, werden Schnüre zum Steuern eines Hakens bedient. Mit vereinten Kräften wird ein Klotz nach dem anderen an den Haken gesetzt und unter höchster Konzentration aufeinander gestapelt. Das kann für ziemlichen Nervenkitzel sorgen. Ein spannendes Spiel, dessen Ziel nur gemeinsam erreicht werden kann.

Ein gemeinsames Ziel das verbindet: für das WIR-Gefühl

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 31,00
- Dauer: ca. 2,5 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 10



## MOON WALK MIT LUTZ SIEVERS

In der Dunkelheit lernen wir zwar nicht das Tanzen – aber wir versuchen mit den Ohren zu sehen und bewegen uns tatsächlich auf neuen Wegen in ein Mikroabenteuer der besonderen Art.

Im zarten Licht der Öl-Lampen erleben Sie im WALD bei Nacht einen stimmungsvollen und besinnlichen Ausklang eines langen Seminar-Tages begleitet durch „Märchenhaftes“ und Mond-Lyrik! Tiergeräusche dürfen natürlich auch nicht fehlen ... mystisch, geheimnisvoll, schaurig schön – und doch beruhigend.

Der Start der Tour ist ab ca. 20:00 Uhr möglich.

- Angebot: Frühjahr, Herbst, Winter
- pro Person € 31,00
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 10



## „VITAMIN GRÜNAKTIV“- WILDKRÄUTER KULINARIK

In diesem TEAM-Workshop mit Kräuter-Wanderung wird Basis-Wissen vermittelt über die Kräfte der bekanntesten heimischen Wildkräuter. Während der humorvollen Exkursion geht es um das sichere Bestimmen von Wildkräutern, die direkt vor der Haustür und vielleicht sogar im eigenen Garten wachsen.

**Eine sinnliche Kräuter-Wanderung zum Riechen, Fühlen und Schmecken.**

Aus den gesammelten Kräutern stellt unsere Küchencrew ein leckeres Pesto her, welches wir dann zum Abendessen anbieten.

**Der Fokus liegt hier darauf, die Wildkräuter kulinarisch zu genießen.**

- Angebot: Frühjahr, Sommer, Herbst
- pro Person € 40,00
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 6



# „VITAMIN GRÜNAKTIV“- UPGRADE

## Inklusive Wildkräuter BBQ

In diesem TEAM-Workshop mit Kräuter-Wanderung wird Basis-Wissen vermittelt über die Kräfte der bekanntesten heimischen Wildkräuter.

Während der humorvollen Exkursion geht es um das sichere Bestimmen von Wildkräutern, die direkt vor der Haustür und vielleicht sogar im eigenen Garten wachsen. Eine sinnliche Kräuter-Wanderung zum Riechen, Fühlen und Schmecken. Im Anschluss erfolgt das gemeinsame „Auswerten“ & ein Überblick der Genuss-Möglichkeiten & Verwendung in der Küche.

Der Außenbereich ist bis maximal 22:00 Uhr nutzbar. Danach können Sie gern in den Innenbereich umziehen.

- Angebot: Sommer  
(nur bei schönem Wetter)
- pro Person € 99,00
- Dauer: ca. 4 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 10

# TEAM KOCHEN AM ROTEN SEGEL

Gemeinsam kochen in unserer Outdoorküche – Backen im sizilianischen Lehmofen, räuchern und kochen auf offenem Feuer.

Zusammen mit den WildLand Köchen lernen Sie die Outdoor-Küche kennen und essen in geselliger Runde am Roten Segel zu Abend.

**Dieses besondere Erlebnis stärkt den Teamgeist und schafft bleibende gemeinsame Erinnerungen.**

Das Teamkochen am Roten Segel ist jahreszeitlich begrenzt.

Der Außenbereich ist bis maximal 22:00 Uhr nutzbar. Danach können Sie gern in den Innenbereich umziehen.



- Angebot: Sommer
- pro Person € 99,00
- Dauer: ca. 3,5 - 4 Stunden  
(inklusive Essen)
- Mindestteilnehmerzahl: 10
- Maximale Teilnehmerzahl: 20



## WILDKRÄUTER BBQ

Nach der Kräutertour werden Sie gemeinsam folgende Gerichte für Ihr Wildkräuter BBQ herstellen:

Kräuterquark / Kräuterbutter  
Kräuterchips

dazu bereiten wir vor:

Bruschetta Hühnchenbrust  
Lachs mit Tomaten  
Paprika & Schalotten in der Folie gegart

Gemüse-Ciabatta Spieße mit Dip  
Süßkartoffeln mit Guacamole  
Hummus | Tomatenchutney  
Leinöl | Kerne  
Pinsa | Blumenkohl | Pesto  
Brotauswahl

Beeren Crumble

## GIN TASTING

Freuen Sie sich auf eine genussvolle Gin-Verkostung, bei der Sie fünf erlesene Gin-Sorten kennenlernen – begleitet von den perfekt abgestimmten Tonics und einer Auswahl typischer Botanicals.

Gemeinsam entdecken Sie die feinen Nuancen und Aromen dieser besonderen Spirituose und genießen in entspannter Atmosphäre die geschmackliche Vielfalt.

**Dieses gemeinsame Erlebnis bietet den perfekten Rahmen, um den Abend in geselliger Runde ausklingen zu lassen, den Teamgeist zu stärken und die gemeinsame Zeit in vollen Zügen zu genießen.**

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 70,00
- Dauer: ca. 2,5 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 6



## KRÄUTERSALZ WORKSHOP

**Tauchen Sie ein in die Welt der Kräuter und kreieren Sie gemeinsam farbenfrohe, aromatische Salze!**

In diesem Workshop stellen Sie im Team individuelle Kräutersalze her – ein Fest für die Augen und ein Gewinn für die Gesundheit. Mit vielen Mineralstoffen, Vitaminen und dem unverwechselbaren Geschmack von Wildkräutern ist es die einfachste und kreativste Möglichkeit, Wildkräuter in Ihre Küche zu integrieren.

Das gemeinsame Entdecken und Gestalten lädt zum Austausch ein und schafft inspirierende Erlebnisse fernab des Berufsalltags. Dabei gewinnen Sie nicht nur wertvolles Wissen über Kräuter und ihre Verwendung, sondern nehmen auch Ihre selbst kreierten, handgemachten Kräutersalze mit nach Hause. Eine schöne Erinnerung an ein genussvolles Teamerlebnis.

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 36,00 (inkl. Material)
- Dauer: ca. 1,5 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 8



## TIERISCHE TEAMERFAHRUNG

Ponyhof Keller - Wir laden kleine Gruppen dazu ein, die Welt der Ponys hautnah zu erleben. Unsere tierischen Begleiter freuen sich darauf, Sie kennenzulernen:



**Keks und Krümel:** Unsere charmanten Miniponys (ca. 90 cm Stockmaß) – ein Mutter-Tochter-Gespann – begeistern mit ihrer liebenswerten Art. Ob Spaziergänge, Putzen oder einfach entspanntes Graslassen, Keks und Krümel sorgen für leuchtende Augen bei Groß und Klein.

**Fritz und Herr Nielson:** Diese beiden Ponys (ca. 1,10 m) sind etwas größer und ebenso vielseitig. Sie lieben geführte Runden durchs Gelände genauso wie abwechslungsreiche Bodenarbeit.

**Falco und Ivy:** Für alle, die sich schon sicherer im Umgang mit Ponys fühlen, sind diese beiden (ca. 1,25 m) genau das Richtige. Sie bringen Schwung in jede Aktivität.

**Paul:** Unser sanftmütiges Kaltblut ist ein echtes Highlight. Mit seiner imposanten Erscheinung begeistert er erfahrene Reiter auf dem Reitplatz ebenso wie bei Ausritten ins Gelände.

Die Ponys wählen ihren Begleiter aus und genießen mit Ihnen zusammen einen Spaziergang durch die Hutweide.

- Angebot: Frühjahr, Sommer, Herbst
- pro Person € 50,00
- Dauer: ca. 1,5 - 2 Stunden
- Maximale Teilnehmerzahl: 4
- Größere Gruppen nach Absprache

## YOGA / YOGA AUF DEM STUHL

**Gemeinsam durchatmen, fokussieren und neue Energie tanken**

Als Businessangebot bietet sich Yoga auf dem Stuhl an mit entspannenden & vitalisierenden Übungen, die einfach im stressigen Büroalltag implementiert werden können.



Bei gutem Wetter kann die Stunde auch Outdoor auf unserer Wiese stattfinden.

Das Yogalevel passt Nina Ihren Wünschen an.

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 35,00
- Dauer: 75 Minuten
- Mindestteilnehmerzahl: 10



## BIER YOGA - CHEERS & NAMASTE!

**So haben Sie Ihr Bier bestimmt noch nie getrunken!**

Genießen Sie im WildLand eine etwas andere Yogastunde.

Gemeinsam praktizieren wir wohltuende Yogaübungen und werden dabei achtsam Bier trinken. Yoga harmonisiert den Körper, das Biertrinken bringt Entspannung & Ausgelassenheit.

Die Kombination wirkt und verspricht Spaß! Die Bierflasche wird zu einem wertvollen Hilfsmittel für Ihre Yogaübungen und verspricht Ihnen eine hopfige Erfrischung während Sie Ihre Mitte finden.

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 35,00 (zzgl. Bier)
- Dauer: 75 Minuten
- Mindestteilnehmerzahl: 10
- Mindestalter: 16 Jahre



## BUSINESS-ACHTSAMKEITSTRAINING

**Wie arbeite ich fokussierter? Wie bleibe ich ruhig, obwohl die To-Do's immer mehr werden & die Deadlines immer näher rücken? Wie schaffe ich es abends, noch Kraft für Sport zu haben?**

Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einem fokussierteren & kraftvolleren Businessalltag. In dieser Stunde erwarten Sie praktischen Übungen mit Nina Eickhoff, zert. Business Coach & Achtsamkeitstrainerin, die mehr Ruhe und Entspannung in Ihren Businessalltag bringen, damit Sie fokussierter & leichter Ihre Tagesziele erreichen. Und das, ohne viel Zeit in Anspruch zu nehmen!

Wir zeigen Ihnen praxisnahe Tools, die Sie einfach in Ihrem Arbeitsalltag anwenden, um mit Achtsamkeit routinierter und erfolgreicher agieren können. Lassen Sie uns direkt loslegen! Das Level wird individuell Ihrem Vorwissen angepasst. Das Achtsamkeitstraining kann in Businesskleidung und im Sitzen durchgeführt werden.

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 35,00
- Dauer: 75 Minuten
- Mindestteilnehmerzahl: 10





## WORKSHOP GESUNDE STRESSBEWÄLTIGUNG

**Nur unter Druck entstehen Diamanten“ – ist eine der gängigsten Annahmen zum Thema Stress. Da ist in Auszügen wahr, erlernbar ist jedoch der gesunde Umgang damit. Dieses zeigt Nina Eickhoff, zertifizierte Stress Coachin, Ihnen.**

In diesem Workshop erleben Sie eine neue Sichtweise auf das Thema Stress. Es handelt sich nicht um ein Anti-Stress-Training, denn Stress gehört im Alltag – ob beruflich oder privat – einfach dazu. Wir zeigen Ihnen praxisnahe Tools, die Sie einfach in Ihrem Businessalltag anwenden können, damit Sie für sich einen gesünderen Umgang mit Stress finden.

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die in einem stressigen Arbeitsumfeld tätig sind und ihre Fähigkeit, mit Stress umzugehen, verbessern möchten. Es ist eine Chance, sich Zeit zu nehmen, um über die eigene Stressbewältigung nachzudenken und konkrete Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

### **Less stress, more life.**

Lassen Sie uns direkt loslegen!  
Der Workshop kann in Businesskleidung und im Sitzen durchgeführt werden.  
Kein Vorwissen notwendig.

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 35,00
- Dauer: 75 Minuten
- Mindestteilnehmerzahl: 10

## BREATH WALK® -DAS NEUE ATEM WALKING

**Schuhe an, Kopf aus! So einfach geht abschalten.**

Mit BreathWalk zeigt Marlene Ihnen eine simple Methode, die das Geschnatter im Kopf wirklich ausschaltet! Die Effektivität dieser neuen „GangArt“ beruht auf der ausgefeilten Kombination von Atemtechniken und Gehen. Vorweg ein paar einfache und wirkungsvolle Atemübungen und zum Abschluss eine Geh-Meditation – alles an der frischen Luft. Mehr brauchen Sie nicht, um Kopf und Körper zu entspannen und mit frischer Energie zu versorgen. Der Atem-Spaziergang entspannt, macht gute Laune, gibt Energie und steigert die Konzentration. BreathWalk ist für jedermann/-frau geeignet, ebenso für Sportlich-Ungeübte. Keine Vorkenntnisse oder Hilfsmittel notwendig. Tragen Sie bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung.

Dauer: ca. 90 min, auf Wunsch Verkürzung auf 60 min oder Verlängerung auf 120 min.

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 35,00
- Dauer: ca. 1,5 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 10



## SUPERPOWER NERVENSYSTEM

**Sie funktionieren größtenteils auf Autopilot? Manchmal nur im Überlebensmodus? Entdecken Sie die Superpower Ihres Nervensystems und lernen Sie wie die geheime Kraft Sie im Handumdrehen entspannt.**

Dieser Power-Workshop ist für Businesshelden, die das tägliche Hamsterrad kennen. Die ihren Job und Erfolg genauso lieben wie ihre Familie und ihren Sport. Die gern alles meistern und managen möchten, weil sie Spaß daran haben, aber dabei nicht ausbrennen wollen.

Gehen Sie in 60 Minuten in ein Speed Dating mit Ihrem Nervensystem und lernen Sie, warum das autonome Nervensystem mächtiger ist als jede Mindset-Arbeit!

Ich zeige Ihnen fixe Übungen, die Ihren Fokus und Ihre Energie in herausfordernden Momenten halten. So bleiben Sie im stressigen Arbeitsalltag gelassener und meistern Ihre Business-Herausforderungen deutlich profitabler!

Für alle, die Ihre Superpower nutzen wollen & Brain Hacks lieben. Power-Workshop kann in Businesskleidung und im Sitzen durchgeführt werden

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 35,00
- Dauer: ca. 1 Stnde
- Mindestteilnehmerzahl: 10

## BUSINESS ATEMTRAINING

Was ist gesunde Atmung? Kann atmen ungesund sein? Weniger Rückenschmerzen & Nackenverspannungen durch bessere Atmung? Mit richtiger Atmung besser konzentrieren & mehr leisten? So wie wir atmen, so leben wir. So wie wir atmen, so arbeiten wir!

**Mit richtiger Atmung zu einem gesünderen Leben & resilienter durch den Businessalltag.**

In dieser Stunde lernen Sie spannende Fakten über gesunde Atmung und wie Sie ihren Atem nutzen können, um gelassener und fokussierter zu bleiben, wenn es im Büro oder Alltag hektisch & stressig wird. Ich zeige Ihnen effektive Atemtechniken, die Sie direkt am Schreibtisch oder in der Mittagspause - ohne großen Zeitaufwand anwenden können.

Für alle, die ihren Atem als Geheimwaffe nutzen wollen.

Das Atemtraining kann in Businesskleidung und im Sitzen durchgeführt werden.

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 35,00
- Dauer: ca. 1 Stunde
- Mindestteilnehmerzahl: 10



## PFLANZENRELIEFS

Unter Anleitung von Edyta, unserer Wildkräuter Expertin, stellen Sie aus eigens gesammelten Pflanzen, eigene Reliefs her.

Pflanzenreliefs können die vergängliche Schönheit von Pflanzen, Blüten und Blätter, deren Konturen, Muster und Zartheit wunderbar festhalten und konservieren. All die Details, die wir meistens nicht wahrnehmen, werden sichtbar.

Hierzu werden wir eine individuelle Komposition aus frisch gesammelten Pflanzen zunächst in weichem Ton und anschließend in Gips nachbilden.

**Dieses Teamevent fördert Kreativität und Achtsamkeit und ist eine besondere Erfahrung für alle Teilnehmer, die einzigartige Kunstwerke als Erinnerung mit nach Hause nehmen können.**

- Angebot: ganzjährig
- pro Person € 36,00  
(inkl. Material)
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 8

