

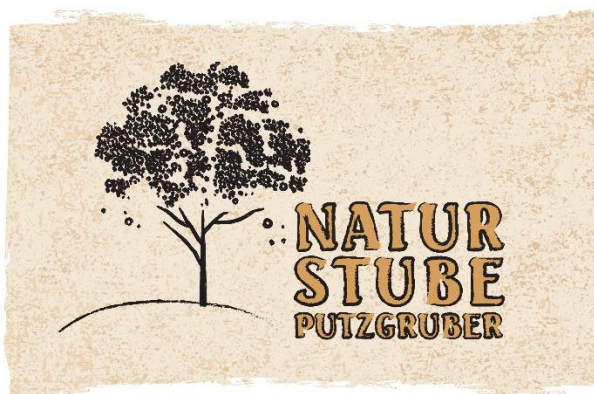
Teamtraining 2023

Für Kleingruppen gibt es viele unterschiedliche Angebote, die die Gruppe als Team stärken können. Ob es sich nun um KollegInnen, Freunde oder einen Verein handelt. Eine Gruppenaktivität verspricht zumindest eine spaßige Zeit.

Die folgenden Angebote sind eine Momentaufnahme. Wir bitten euch direkt mit den Anbietern Kontakt aufzunehmen und hoffen dass für euch eine Anregung dabei ist.

Mit den besten Grüßen aus dem Mürztal

Sabine Putzgruber-Bauer & Team



Überblick:

- Kochworkshop nach TCM
 - Klang – Meditation – Stille
 - Alpakawanderung & Outdoor Teambuilding mit anschließendem Räuchern und Meditation im Entspannungsraum
 - Erlebnispädagogik für Erwachsene?
 - Grenzen sprengen – Kreativität stärken
 - Auf der Alm – Bachwanderung, Weckerl backen
 - 1-2 Tages Teambuilding und Walderung
-

Kochworkshop nach TCM

Mein Angebot für einen Kochworkshop nach TCM (10-15 Personen) Dauer ca. 3 Stunden.
Einführung in die 5 Elemente Küche
Gemeinsames Kochen (Suppe, Hauptspeise und Nachspeise)
Gemeinsames Essen
Inkl. Lebensmittel, Skript und Rezepte zum mit nach Hause nehmen zwischen 65.- und 70.- Euro pro Person.
Es ist eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen vorgesehen.
Die Küche befindet sich in der NMS Musikschule St. Barbara

Alles Liebe Manuela

Manuela Rodler
Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM
Raxblicksiedlung 20
8691 Kapellen
Tel.: 0664 19 19 469
manuela.rodler69@gmail.com



Klang – Meditation – Stille:

Einführung in die Welt der Schwingungen und in verschiedene Meditationstechniken als Weg zur inneren Quelle

Dieses Erlebnis lässt die TeilnehmerInnen eintauchen in die Welt der Klänge, jenseits aller Konzepte und Gedanken. Kristallklangschaalen, Monochord, Kristallharfe, Gong und Stimme bauen einen Klangraum auf, in dem tiefe Entspannung möglich wird.
Die Qualität der Stille, als Ursprung aller Klänge, wird spürbar.

Teilnehmer*innenzahl: bis max 10 Personen

Termin:

Montag, Dienstag, Mittwoch ab 15:00 Uhr, Donnerstag und Freitag auch schon ab Vormittag oder Ganztägig möglich

Angebot gilt jedoch voraussichtlich nur bis Mitte Mai 2023, da ev. ab Juni der Praxisraum nicht mehr zur Verfügung steht.

Dauer nach Vereinbarung (1 Stunde, ein Nachmittag oder nach individueller Vereinbarung)

Kosten:

wird je nach Anmeldezahl und Dauer vereinbart

Örtlichkeit:

Altenberg 11
(ehem. Volksschule)
8691 Altenberg/Rax

Ziel:

zur Ruhe kommen

Entspannung

Balance von Körper, Geist und Seele

Mentale Entlastung

Freue mich über eine Rückmeldung.

Ganz liebe Grüße

Karin

Karin Öffel
karin.oeffel@aon.at

Mobil: +43 680 21 30 010



Alpakawanderung & Outdoor Teambuilding mit anschließendem Räuchern und Meditation im Entspannungsraum in der Naturstube Putzgruber, Hauptplatz 7, 8670 Krieglach

Teamentwicklung – Zusammenarbeit stärken

Gemeinsam spazieren wir mit den Alpakas in der wunderschönen Natur. Anschließend bleiben wir in der Natur und stärken das bestehende Team mit Outdoor Teambuilding, eingefahrene Muster sollen aufgelöst werden und Vertrauen aufgebaut werden, Kommunikation soll konfliktfrei stattfinden können.

Geht's den MitarbeiterInnen gut, geht's dem Unternehmen gut!

Zum Abschluss kommen wir dann zur Entspannung unseres Körpers.



Meditationen und Räucherungen werden seit Urzeiten benutzt. Räuchern kann Dir helfen, Dich zu entspannen, zu stärken, die körperliche Lust anzuregen, die Liebe zu vertiefen, still zu werden oder Dich einfach am Leben zu freuen 😊



Infos & Preis für Deinen Outdoor Teamtag

BEVOR ES LOSGEHT...

... Alpakas sind ganz ruhige Tiere, die keinen Stress, Lärm und ruckartige Bewegungen mögen.

Wir verstehen, dass du aufgeregt bist, versuche aber bitte zum Wohle der Tiere so gut es geht Ruhe zu bewahren.

... Alpakas sind eigentlich Distanztiere! Sie mögen keine übermäßige körperliche Nähe und vor allem mögen sie es überhaupt nicht, am Kopf angegriffen zu werden. Bitte respektiere die Grenzen der Tiere.

... Schaffst du die Wanderung, die ca. 1,5 Stunden dauert und bei der 100 Höhenmeter zu überwinden sind?

... bist du für einen Spaziergang in der Natur richtig ausgerüstet?

Der Hof liegt auf einer Seehöhe von knapp 1000m !

Bitte achte darauf gutes Schuhwerk, Wandergewand (nicht zu schönes Gewand) und einen Rucksack mit einer Trinkflasche und eventuell einem kleinen Snack mitzunehmen und anzuziehen.

Nach der Alpakawanderung besuchen wir den Hofladen!

Nach unserer Wanderung und Besuch im Hofladen fahren wir wieder runter in den Ort und gehen dort gemeinsam beim Gasthof Rothwangl in 8670 Krieglach essen.

Anschließend machen wir einen kleinen Verdauungsspaziergang zum Ententeich und wir starten mit unseren Outdoorerteambuilding.
Im Fokus steht das bestehende Team mit Gruppenübungen im Freien zu stärken, eingefahrene Muster sollen aufgelöst werden, Vertrauen aufgebaut werden und Kommunikation soll konfliktfrei stattfinden können.

Das Outdoorerteambuilding wird zirka 1,5 – 2 Stunden dauern!

Und zum Abschluss kommen wir zu dem entspannenden Teil des Tages!
Wir spazieren zurück in den Ort , gehen in den Entspannungsraum der Naturstube
Putzrguber und entspannen unseren Körper, Geist und Seele

Preis pro Person und Tag beträgt € 60 exkl. Mittagessen
Das Mittagessen beim Rothwangl ist selbst vor Ort zu bezahlen!

Freue mich auf unseren gemeinsamen Tag!
Bei Fragen einfach bei mir melden!
Alles Liebe Tanja Zeilbauer 0660/7706808

Erlebnispädagogik auch für Erwachsene?

Die Entstehung der Erlebnispädagogik liegt lange zurück. Im Grunde sind dies Methoden für die Teamstärkung und den Gemeinschaftssinn. Gemeinsam sind wir stark!

Ein starkes und zufriedenes Team in seinem Umfeld zu haben ist das wichtigste Gut innerhalb eines Unternehmens. Ein Unternehmen steht und fällt mit seinen MitarbeiterInnen. Sind diese zufrieden, können sie nachweislich auch mehr Kreativität und Motivation mitbringen.

Durch Vertrauensübungen, Bewegung in der Natur und gruppenspezifische und stärkende Aufgaben kann die Teamstruktur gestärkt werden.

Mein Angebot deckt **Spaß, lösungsorientierte Denkweisen und Kreativität** ab.

Gruppengröße: 10 – 15 Menschen

Wertschätzungsbeitrag: 50 Euro pro Mensch

Gruppengröße: 6 – 9 Menschen

Wertschätzungsbeitrag: 70 Euro pro Mensch

Julia Gaisrucker-Döllner

Dipl. Sozial – Kräuter- und Erlebnispädagogin

www.wilde-natur.at

0660 1434078

Teamtraining

Angebot

Workshop/ Training
Halbtag -oder Tagestraining



Thema: Grenzen sprengen & Kreativität stärken

Ziel:

Über sich und seine Grenzen hinausgehen, kreativ sein, seine Impulse deuten und folgen lernen und das nicht nur für sich selbst, sondern auch gemeinsam im Team / mit Mitarbeiter.

Opening:

-Begrüßungsrunde und Impulsvortrag,

als kurzer Einstieg in die Welt der Möglichkeiten mit den Themen, die für die jeweilige Gruppe vorgesehen sind, wie zB.: Körperliche und geistige Fitness, Stärke, Individualität, Kreativität, Grenzen vs. Möglichkeiten, usw.

(Thema wird in der Vorbereitung/ bei der Buchung vorab fixiert)

Grenzen sprengen:

- versch. Übungen zur Körperwahrnehmung
- Gruppenenergie
- Verbindungen stärken
- Grenzen erkennen, wahrnehmen und überwinden

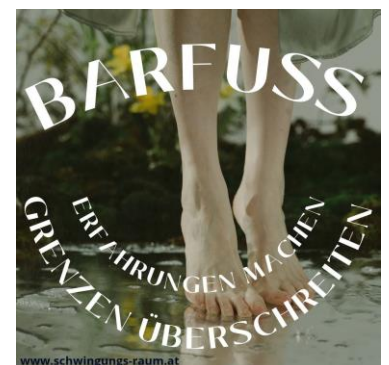
- Barfuß wandern

Aktiv das Gehörte und Gelernte anwenden und die unterschiedlichsten Erfahrungen dabei machen- hierbei geht es auch darum, sich selbst und seine Umgebung noch besser aktiv wahrnehmen und spüren lernen.

Körperbewusstsein entwickeln

- In Stille SEIN

In der Stille ankommen, die Gedanken beobachten und ziehen lassen, Spüren, Wahrnehmen



Kreativität stärken:

-*Übungen zum Kopf frei bekommen* - mit Bleistift und Papier

-*intuitives Zeichnen* - mit Kreide und Kohlestift

Zu sehen, was sich aus ein paar Strichen entwickelt, wenn man seiner Intuition folgt, ist hier das Thema. Kopf so gut es geht ausschalten und sich einlassen auf den Moment.

-*„Sonnen Malerei“ - meditativer, kreativer Ausdruck (Voraussetzung: Sonnenschein)*

Brenntechnik: Mit Lupe oder Kristallkugel werden mit Sonnenlicht Ornamente oder Schriftzeichen in ein Stück Holz gebrannt.

Hierbei geht es nicht um richtig oder falsch, schön oder unansehnlich, also nicht um Bewertung oder gar Leistung. Vielmehr soll hier die Freude am Tun gestärkt werden und das Resultat dann als Impuls oder Reminder mit nach Hause genommen werden.

Zeit:

Halbtagesangebot: Beispiel: 8.30-12.30 Uhr oder 14-18 Uhr

Tagesangebot: Beispiel: 9-17.30 Uhr inkl. Mittagspause

Preise:

Halbtagesangebot: € 550.- Trainerhonorar

Tagesangebot: € 950.- Trainerhonorar

Im Preis inbegriffen sind:

Trainerhonorar, Material für Kreatives Arbeiten- wie Papier, Kreide, Holz, Lupe (zum ausborgen)

Hinweis.: Umsatzsteuerbefreit – Kleinunternehmer gem. § 6 Abs. 1 Z 27 UStG

Nicht im Preis inbegriffen

Fahrtkosten, Unterkunft, Raummiete, Mittagessen, Kaffee und/oder Snacks

(richtet sich nach Seminarort und deren Preisgestaltung)

Blöcke, Kugelschreiber

Teilnehmeranzahl: bis max.15

Nähere Informationen und für Fragen zu anderen individuellen Ablaufmöglichkeiten oder Gestaltungsmöglichkeiten bitte unter +43 660 3474953 oder stefan-kohlhofer@gmx.at.

Stefan Kohlhofer

Künstler, Kreativitäts und Bewusstseinstrainer,
Energetiker, Autor

Kindtalstr.8 / 8650 Kindberg
www.schwingungs-raum.at





TEAMBUILDING
Workshop „auf da Alm“
MIT
Bachwanderung
Weckerl backen
Almgenuss

Dauer: 11.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr

Treffpunkt: Leitenbauerbrücke/Auffahrt zur Lueger Alm
ca. 2 stündige Bachwanderung (reine Gehzeit 1 Std.) zur
Lueger Alm, Almjause, Weckerl backen ca. 1,5 h, Rückweg
über den Forstweg ca. 30 min

Kosten: € 60,00/Teilnehmer, excl. Getränke

Outdoorkleidung, festes Schuhwerk, ggf.Regenschutz,
Leinen- oder Stoffsackerl für die selbstgebackenen
Weckerl (wenn vorhanden)

***Sabine & Robert Höller, Verein Spiel- und
Lernraum „Einfach Leben“***

***Filzmoos 14, 8673 St. Jakob im Walde
0720-518549 oder 0676-6118584***

1-2 Tages Teambuilding+Wanderung

Zweck: Gemeinsame Wanderung mit Teambuilding zur Verbesserung der Kommunikation, der Zusammenarbeit, oder einfach nur um Spaß zu haben.

Zielgruppe:

Firmen, Abteilungen, Schulen, Vereine, Familien, Freundeskreis

Veranstaltungsort nach Vereinbarung zb:

- Teichalm (Teichwirt),
- Hochschwabgebiet (Bodenbauer, Häuslalm)
- Hohe Veitsch (Trunauer Alm)
- Rax (Berggasthof)
- Eisenerz/Präbichl (Leobnerhütte) mit Höhlentour
- Semmering/Spital (W11)
- ...



Dauer: 1 oder 2 Tage mit Übernachtung, 08:00-17:00

Richtpreis:

75.- pro Person und Tag exkl. Verpflegung bzw. Nächtigung
Mindesttagsatz pro Veranstaltungstag: 400.- pro Trainer/Bergwanderführer
Ab 10 Personen 2 Trainer/Bergwanderführer
Gruppentarife auf Anfrage
Teilnehmerzahl: 8-15 Personen
Genauere Kosten nach Dauer, Inhalte und Teilnehmerzahl.



Inhalte (an die Gruppenziele abgestimmt)

- *Kooperative Aktivitäten:* Spiele und Herausforderungen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen.
- *Kommunikationsübungen:* Rollenspiele, um leichter zu kommunizieren und Probleme zu lösen.
- *Teamentwicklung:* Förderung der Teamdynamik und der Zusammenarbeit.
- *Wander-Aktivitäten:* *Teamgeist stärken und das Vertrauen in eigene Fähigkeiten und das der TeamkollegInnen zu stärken.*
- *Retreats:* *Mehrere Tage oder an Wochenenden an einem abgelegenen Ort, um ihre Beziehungen zu stärken und gemeinsam zu arbeiten.*



Verena Menapace
Bergwanderführerin und
Ausbildung zum systemischen Coach



Kurt Maierhofer
Bergwanderführer