



Zeit *für* mehr Erfahrungswerte

KLOSTER SCHWEINHEIM EXPERIENCE

FÜR UNTERNEHMEN & GESCHLOSSENE GRUPPEN

Zubuchbare Erfahrungsangebote für ein individuelles und unterstützendes Rahmenprogramm zu Ihrer Veranstaltung.

ENTWICKLUNGSPROZESSE STÄRKEN

IMPULSE SETZEN

SINNE ÖFFNEN

KRAFT TANKEN

Bereichern Sie Ihre Veranstaltung oder Ihr Seminar mit einem individuell abgestimmten Rahmenprogramm, das Ihre wertvolle Erfahrungszeit im Kloster Schweinheim noch intensiver und nachhaltiger wirken lässt.

Durch unsere Kurzworkshops und Aktivitäten setzen Sie hilfreiche Impulse, um Ihre Teilnehmer dazu anzuregen, sich mit allen Sinnen für Ihre Veranstaltung zu öffnen und auf die Auseinandersetzung mit Ihren Themen motivierend einzustimmen. Kleine Auflockerungen zwischen konzentrierten Arbeitsphasen durch Indoor- oder Outdoor-Aktionen unterstützen nachhaltig die Lernprozesse Ihrer Teilnehmer. Oder lassen Sie Erfahrenes durch geführte Entspannungsphasen vertiefend nachwirken und fördern Sie so eine Intensivierung der Entwicklungsprozesse Ihrer Mitarbeiter. Wir beraten Sie gerne zu Angeboten, die Ihre Intention und Ihre Ziele unterstützen.

KLOSTER SCHWEINHEIM EXPERIENCE

FÜR UNTERNEHMEN & GESCHLOSSENE GRUPPEN

Frei kombinierbar & individuell

Auch unsere Seminare für Unternehmen und geschlossene Gruppen lassen sich frei und individuell mit Angeboten aus unserem Rahmenprogramm kombinieren. Wir beraten Sie gerne, welche begleitenden Angebote besonders stärkend auf die von Ihnen fokussierten Entwicklungsprozesse wirken.

Persönliche Beratung & Angebot

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Das Kloster-Schweinheim-Team freut sich über Ihren Anruf oder Ihre Mail und unterstützt Sie gerne! Sie erreichen uns unter +49 (0)2255. 94 82 27 und der E-Mail-Adresse info@kloster-schweinheim.de.

Das KLOSTER SCHWEINHEIM EXPERIENCE-Programm umfasst vielseitige Ausrichtungen und wird durch uns ständig weiterentwickelt. Im Nachfolgenden möchten wir Ihnen einen Auszug als Inspiration vorstellen.

KLOSTER SCHWEINHEIM AKADEMIE

Raum für Entwicklung – Seminare für Unternehmenskultur, Gesundheit und Persönlichkeit

OFFENE SEMINARE FÜR EINZELTEILNEHMER SINNVOLLE, EXKLUSIVE GRUPPENGROßEN	INTERNE SEMINARE FÜR UNTERNEHMEN & TEAMS MAßGESCHNEIDERT & ERFOLGSORIENTIERT	MANAGEMENTBERATUNG PROZESSBEGLEITUNG SPEZIALISIERTE, PASSGENAUE ANGEBOTE
AUSRICHTUNG VON TAGUNGEN EXKLUSIVE RAUMNUTZUNG VERPFLEGUNG ÜBERNACHTUNG EXPERIENCE-PROGRAMM		
ÜBERNACHTUNG	AUßENGELÄNDE	RUHE & NATUR

EXPERIENCE PROGRAMM

ZUBUCHBARE ERFAHRUNGS-ANGEBOTE FÜR INTERNE SEMINARE & TAGUNGEN

GESUNDHEIT ACHTSAMKEIT TEAMAKTIONEN IMPULSE KOMUNIKATION GENUSS

UNSER SEMINARANGEBOT	www.kloster-schweinheim.de/akademie
IHRE TAGUNG	www.kloster-schweinheim.de/tagen
ÜBERNACHTUNG	www.kloster-schweinheim.de/uebernachten
HISTORIE	www.kloster-schweinheim.de/historie
STANDORT	www.kloster-schweinheim.de/anfahrt

INDIVIDUELLE BERATUNG & ABGESTIMMTE ANGEBOTE:

Telefon: +49 (0)2255. 94 82 27
info@kloster-schweinheim.de

KLOSTER SCHWEINHEIM EXPERIENCE

FÜR UNTERNEHMEN & GESCHLOSSENE GRUPPEN

WERTVOLLE INHALTE

Mehr
Details:
Klick auf
Seite

TEAMAKTIONEN

Projekt Kugelbahn	5
Outdoor Teamparcours	5
Teamfunk!	6
Inside a box - Ihr eigener Teamfil	6
Das Stehcafé	6
Spiel, Spaß - STARK!	7

KOMMUNIKATION

Die Kraft des Erzählens - Narrative Kompetenz zur Stärkung der Kommunikation	8
Wie sag ich´s nur?	8
Nutzen Sie schon Ihre Pferdestärken?	9
Körper / Atem / Stimme	9

IMPULSE

Agiler Geist - Gesunder Körper	11
(R)eine Typfrage?	11
„Ich bin dann mal glücklich“ - Coach dein Glück im Alltag	12
Vision Walk - In der Natur Vision & Ziele entwickeln	12
Kreative Elemente - Kreatives Arbeiten macht neue Möglichkeiten sichtbar ...	13
Stärken stärken - Potenziale entfalten	13
Gewußt wie: Mit Charisma begeistern!	14

GESUNDHEIT

Stress abbauen - gelassen führen	15
Faszienfitness und Rückengesundheit	16
Hatha Yoga und Achtsamkeit in Bewegung	16

ACHTSAMKEIT

Walking und Achtsamkeit in der Natur	17
Achtsamkeit mit dem Schwert	17

KLOSTER SCHWEINHEIM EXPERIENCE

FÜR UNTERNEHMEN & GESCHLOSSENE GRUPPEN

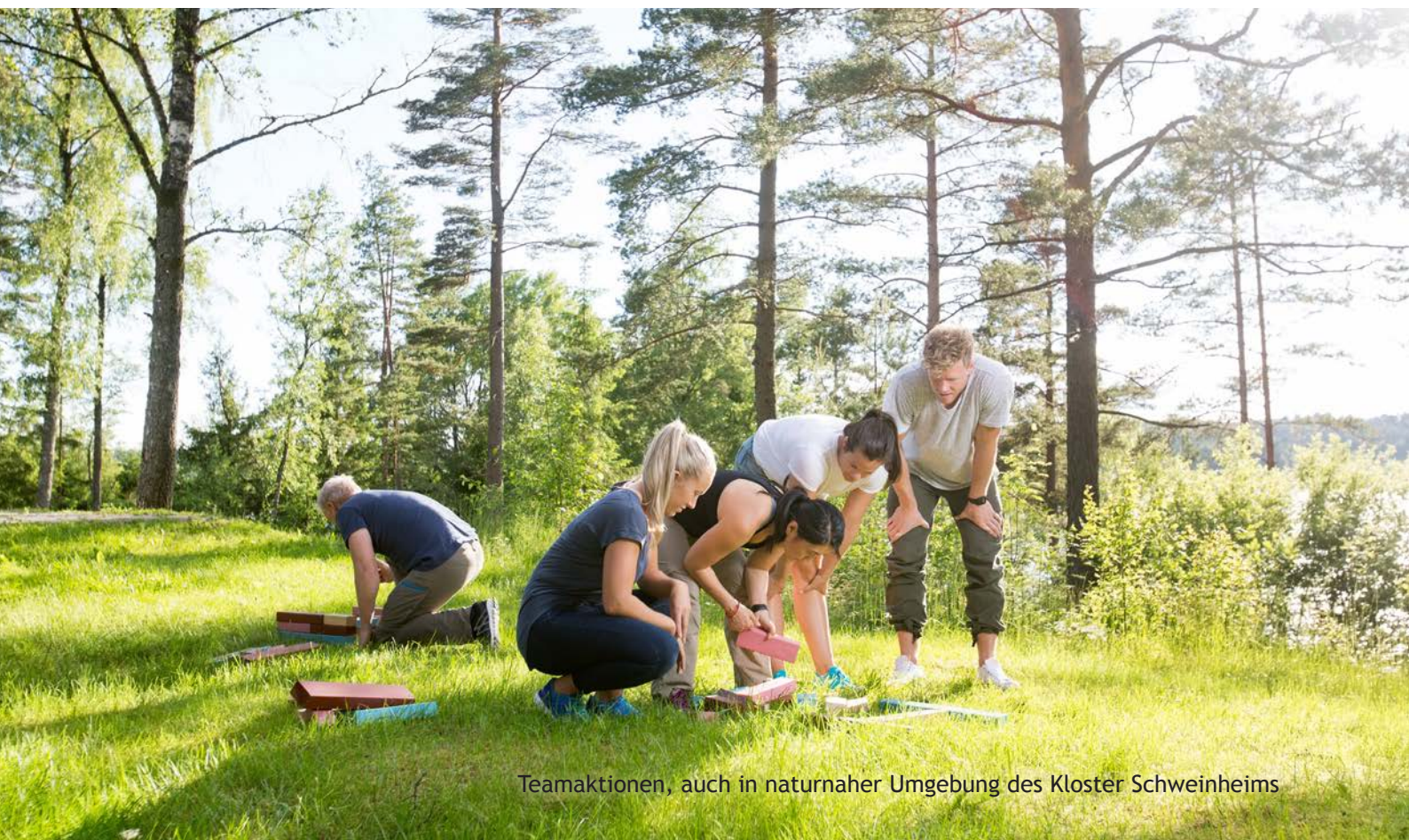
WERTVOLLE INHALTE

GENUSS

Schokolade: vom kultischen Getränk zum Schokoriegel	18
Gewürze: von Anis bis Zimt, von Borretsch bis Ysop - ein Einblick in die beeindruckende Welt der Kräuter und Gewürze	18
Weinverkostung / Bierverkostung	18

KONTAKT & INFORMATIONEN

.....	20
-------	----



Teamaktionen, auch in naturnaher Umgebung des Kloster Schweinheims

EXPERIENCE PROGRAMM

ZUBUCHBARE ERFAHRUNGS-ANGEBOTE DER KLOSTER SCHWEINHEIM AKADEMIE

INDIVIDUELLE BERATUNG &
ABGESTIMMTE ANGEBOTE:

Telefon: +49 (0)2255. 94 82 27
info@kloster-schweinheim.de



TEAMAKTIONEN

Sie möchten den Geist Ihres Teams stärken, den Zusammenhalt untereinander fördern und ein vertrauensvolles Klima für eine effiziente Zusammenarbeit schaffen? Wir unterstützen Sie dabei, gemeinsame Erlebnisse zu schaffen, die die Entwicklung Ihrer Teamkultur beflügeln

PROJEKT KUGELBAHN

Das ZUSAMMENspiel

Ein Großgruppenprojekt das in mehreren Projektteams vorbereitet und zum Erfolg gebracht werden muss. Die einzelnen Projektteams konstruieren lebensgroße Kugelbahnen, die bestimmte Kriterien erfüllen müssen (z.B. einen Looping, bestimmte Höhendifferenzen, freier Fall). Dazu steht jedem Team ein Materialpool mit Kunststoffrohren, Hölzern, flexiblen Schläuchen usw. zur Verfügung.

Die einzelnen Bahnen müssen allerdings so geplant und gebaut werden, dass sie mit den anderen zu einer großen Pipeline fusioniert werden können.

Anbieter: erfahrungssache GmbH

„erfahrungssache“ gestaltet und begleitet Lern- und Entwicklungsprozesse für Menschen in Teams und Organisationen. Ihr Ansatz sind Lernevents, die gewohnte Denk- und Handlungsmuster aufbrechen. Ihr Team erlebt Situationen, in denen über neue, eigene, echte Erfahrungen die Zugänge zu Lösungen gefunden werden.
Erleben und Denken – outside the box.

ca. 1,5 bis 3 Stunden (wählbar)

OUTDOOR TEAMPARCOURS

Outside the box –
Impulse geben für die
Offenheit gegenüber
neuen Erfahrungen

Outdoorlernen ist eine der Wurzeln des erfahrungsbasierten Lernens. Ursprünglich waren die Grundlagen für Outdoortrainings Natursportaktivitäten wie Klettern, Orientieren im Gelände und Bewegung in Naturräumen auf dem Land, in Wäldern und Bergen, auf dem Wasser. Die Natur bietet eine großartige Auswahl an Rahmenbedingungen, Herausforderungen und Metaphern für die Gestaltung von Lernevents.

Outdoor kann der Extraschritt out of the box sein, den es für die neue Erfahrung und den wirkungsvollen Lernimpuls braucht.

Der Outdoorparcours im Klostertal bietet kleineren und größeren Teams Möglichkeiten, outdoor an ihren Themen zu arbeiten.

Anbieter: erfahrungssache GmbH

„erfahrungssache“ gestaltet und begleitet Lern- und Entwicklungsprozesse für Menschen in Teams und Organisationen. Ihr Ansatz sind Lernevents, die gewohnte Denk- und Handlungsmuster aufbrechen. Ihr Team erlebt Situationen, in denen über neue, eigene, echte Erfahrungen die Zugänge zu Lösungen gefunden werden.
Erleben und Denken – outside the box.

Veranstaltungshinweis:

Entsprechendes Schuhwerk und der Jahreszeit angepasste Kleidung.

Ab ca. 2 Stunden

TEAMFUNK!

Kommunikation –
spannend & bewegend



Eine kommunikative Team-Orientierungstour: Mindestens zwei Teams machen sich auf ihren Weg zu einem gemeinsamen Ziel. Spannend und kommunikativ wird es dadurch, dass die Informationen zum eigenen Weg beim anderen Team sind und der Informationsaustausch über Sprechfunkgeräte stattfinden muss.

Anbieter: erfahrungssache GmbH

„erfahrungssache“ gestaltet und begleitet Lern- und Entwicklungsprozesse für Menschen in Teams und Organisationen. Ihr Ansatz sind Lernevents, die gewohnte Denk- und Handlungsmuster aufbrechen. Ihr Team erlebt Situationen, in denen über neue, eigene, echte Erfahrungen die Zugänge zu Lösungen gefunden werden. Erleben und Denken – outside the box.

Veranstaltungshinweis:

Entsprechendes Schuhwerk und der Jahreszeit angepasste Kleidung.

ca. 2 Stunden

INSIDE A BOX

Ihr eigener Teamfilm



Steigen Sie mit Ihrem Team ins Filmgeschäft ein: drehen Sie einen Brickfilm. Dazu braucht es LEGO®-Steine und -männchen und eine Kamera. Dann denkt man sich eine Handlung aus, baut sich eine Kulisse und fängt mit dem ersten Bild an. Anschließend nimmt man eine kleine Veränderung zum vorigen Zustand der Kulisse vor und macht das nächste Bild. Das wiederholt man so oft, bis genügend Bilder zusammen sind, die hintereinander gesetzt einen bewegten Film entstehen lassen.

Das Prinzip des Daumenkinos. Oder auch Stop-Motion.

Aber wie bei vielen Dingen, so ist es auch beim Brickfilm. Es macht besonders viel Spaß, wenn man es zusammen mit anderen tut. Drehen Sie mit Ihren Kollegen zusammen einen Film. Wir bringen die LEGO®-Ausrüstung, Sie liefern Ihre Handykameras. Wir erzählen Ihnen wie es geht und Sie drehen den Film. Den Schnitt übernehmen dann wieder wir und überreichen Ihnen ihr Werk.

Anbieter: erfahrungssache GmbH

„erfahrungssache“ gestaltet und begleitet Lern- und Entwicklungsprozesse für Menschen in Teams und Organisationen. Ihr Ansatz sind Lernevents, die gewohnte Denk- und Handlungsmuster aufbrechen. Ihr Team erlebt Situationen, in denen über neue, eigene, echte Erfahrungen die Zugänge zu Lösungen gefunden werden. Erleben und Denken – outside the box.

ca. 2 bis 4 Stunden

DAS STEHCAFÉ

Abwechslungsreiches
Speeddating zum
Kennenlernen im Team
und innerhalb Ihres
individuellen Themas

In begrenzter Zeit möglichst viele Kontakte knüpfen und mit diesen auf kreative, dynamische und kommunikative Art verschiedene Aufgaben lösen: Das ist das interaktive Workshopformat „Stehcafé“.

Jeder Teilnehmer bekommt einen Laufzettel, über den sich die Teilnehmer an Tischen zusammenfinden. Mit je 3 bis 6 Personen werden hier dann verschiedene Aufgaben bearbeitet, die ein Kennenlernen auf verschiedenen Ebenen fördern. Die Aufgaben sind abwechslungsreich von kreativ bis knifflig. Eine Runde hat je nach Aufgabe 15 bis 20 Minuten Aktionszeit. Für die nächste Runde wechseln die Teilnehmer an einen neuen Tisch in ein neu formiertes Tischteam.

Im „Stehcafé“ lassen sich wunderbar auch Themen über das Kennenlernen hinaus bearbeiten. An den Tischen werden dann auf das entsprechende Thema zugeschnittene Aufgaben gestellt.

Anbieter: erfahrungssache GmbH

„erfahrungssache“ gestaltet und begleitet Lern- und Entwicklungsprozesse für Menschen in Teams und Organisationen. Ihr Ansatz sind Lernevents, die gewohnte Denk- und Handlungsmuster aufbrechen. Ihr Team erlebt Situationen, in denen über neue, eigene, echte Erfahrungen die Zugänge zu Lösungen gefunden werden. Erleben und Denken – outside the box.

ca. 1,5 bis 2 Stunden

INDIVIDUELLE BERATUNG & ABGESTIMMTE ANGEBOTE:

Telefon: +49 (0)2255. 94 82 27
info@kloster-schweinheim.de

SPIEL, SPASS — STARK!

Motivation & Energie für
das Zusammenspiel in
Ihrem Team



Wie kann es funktionieren, dass Menschen auf einer Bühne zusammenspielen, ohne einen Text auswendig gelernt oder sich abgesprochen zu haben? Das geht mit Improvisationstheater und den Storytelling-Regeln als Basis. Mit viel Spaß werden die Teilnehmenden an das Improvisationstheaterspiel herangeführt. Sie lernen das grundsätzliche Handwerkszeug eines ImproKünstlers kennen und spielen gemeinsam erste echte Szenen. Sie werden überrascht sein, wie viele der Regeln auch ins wahre Leben übertragbar sind. Im Vordergrund stehen die Lust am Zusammenspiel im Team, die Kreativität und der Spielspaß. Sie kommen frisch, motiviert und voller Energie aus dem Workshop heraus!

Ihr Trainerteam: Eva Thiel und Markus Hahn

Eva Thiel: Leiterin des Ensembles clamotta und Geschäftsführerin der clamotta ImproSchule in Köln, Moderatorin und Top-Speakerin

Markus Hahn: Improvisationstheater-Künstler und -Trainer



ca. 1,5 bis 2 Stunden

Wir gestalten mit Ihnen gemeinsam ein individuelles Programm, das Ihre Tagungs- oder Seminarinhalte sinnvoll verstärkt und bereichert. Sprechen Sie uns gerne für die Entwicklung Ihres passgenauen Angebots an.

Die Preise und Verfügbarkeit unserer Zusatzangebote erfolgen auf Anfrage.

Wir freuen uns über Ihren Anruf unter **+49 (0)2255. 94 82 27** und Ihre E-Mail info@kloster-schweinheim.de.

Ihr Kloster-Schweinheim-Team



KOMMUNIKATION

Sie möchten Ihre persönliche Präsenz stärken, um eine höhere Aufmerksamkeit zu erlangen? Und Ihre Kommunikation soll auch in kniffligen Situationen authentisch bleiben, sodass nicht nur Ihre Worte, sondern auch Ihre Stimme und Körperhaltung überzeugen? Bei uns erfahren Sie auf interaktive und anregende Weise, wie Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern und auch Ihre Körpersprache bewusster einsetzen können.

DIE KRAFT DES ERZÄHLENS — NARRATIVE KOMPETENZ ZUR STÄRKUNG DER KOMMUNIKATION

Storytelling und Narrativ sind zurzeit in jedermanns Munde.

Aber das Erzählen ist mehr als ein Marketingbegriff, es macht das Menschsein aus, unterscheidet den „Homo narrans“ vom Tier. Geschichten prägen die Menschheit seit Urzeiten, sie sind sinnstiftend, universal. Aber was macht eine starke Geschichte aus — sei es ein Mythos, ein Roman, eine politische oder persönliche Rede, eine unternehmerische Präsentation, ein vertrauliches Gespräch oder eine Ansprache vor Mitarbeitern? Warum werden die Worte des einen verstanden und erinnert, andere aber missverstanden und vergessen? Es ist nicht nur ein in die Wiege gelegtes Talent, Geschichten folgen Mustern. Man kann das Erzählen lernen, um es zu verinnerlichen und persönlich und beruflich zu nutzen.

Ihr Trainer: Christoph Callenberg ist Drehbuchautor und Dozent.

ca. 2-3 Stunden

WIE SAG ICH'S NUR?

Authentisch und klar
wertvolles Feedback geben

„Feedback ist ein Liebesdienst.“ Klingt übertrieben? Für Bettina Zeidler nicht. Denn mit ihrer mehr als 20-jährigen internationalen Erfahrung als Führungskraft, Trainerin und Coach hat sie die Wirkung von Feedback für die persönliche und gemeinsame Entwicklung selbst erlebt. Aus eigener langjähriger Praxis weiß sie: Wertschätzendes Feedback — ob positiv oder kritisch — ist wertvoll und will geübt sein. Denn wie oft machen wir einen Vorwurf statt einfach unsere Beobachtung zu teilen? Und wie oft haben wir bereits Konzepte und Lösungen im Kopf, ohne dem anderen Raum für eine gemeinsame gute Lösung zu geben?

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg bietet einen idealen Rahmen für wertvolles Feedback. Dabei steht vor allem das positive Feedback im Vordergrund, damit unser Gehirn lernt, mehr von dem Guten zu sehen und zu verinnerlichen.

In diesem Workshop haben Sie Raum, interaktiv und humorvoll ...

- » Ihre eigene Kommunikation bewusst wahrzunehmen.
- » Ihre Beobachtung zu schulen.
- » Ihre Bedürfnisse und mögliche Hindernisse zu erkennen.
- » Ihren Bedürfnissen und Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

Ihre Trainerin: Bettina Zeidler, kommweit GbR

Bettina Zeidler ist Trainerin, Coach und Glückscoach für bewusste Führung, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung.

Veranstaltungshinweis: Je nach Wetter lernen wir im Innen- oder im Außenbereich rund um das Kloster.

ca. 2,5 Stunden

NUTZEN SIE SCHON IHRE PFERDESTÄRKEN?

Klar und authentisch
führen und kommunizieren



Warum ausgerechnet Pferde im Coaching? Bettina Zeidler weiß aus Erfahrung, dass sich diese Frage erübrigt, wenn ihre Kunden erst einmal ein Coaching mit Pferden erlebt haben. Denn ein Pferd schafft in Sekunden, wozu viele Coaches deutlich länger brauchen. Es zeigt und spiegelt uns neutral und ehrlich unsere inneren Überzeugungen und unsere Entwicklungsfelder.

Weshalb können Pferde das? Als Herden- und Fluchttiere sind Pferde Meister darin, schnell und effektiv zu kommunizieren und sich punktgenau und klar auszudrücken. Dabei kommunizieren sie in erster Linie nonverbal über ihre Körpersprache. Mit ihren ausgeprägt feinen Sinnesorganen spüren sie oftmals wesentlich früher als wir selbst unsere Empfindungen und lassen sich nicht durch Äußerlichkeiten täuschen

Das Wunderbare: Pferde sind immer authentisch und ehrlich und nehmen nichts persönlich. Wenn ich in einem Moment unsicher und inkongruent bin, kann ich im nächsten Moment wieder kongruent sein. Damit sind sie die ehrlichsten Feedbackgeber, die wir uns wünschen können. Und dazu macht Coaching mit Pferden einfach ganz viel Spaß – viel frische Luft und raus aus der Komfortzone.

In diesem Workshop erleben Sie in freier Natur ...

- » mehr Bewusstsein für Ihre Körpersprache und Ihre innere Haltung
- » Wege, um authentisch und klar zu kommunizieren und zu führen

Ihre Trainerin: Bettina Zeidler, kommweit GbR

Bettina Zeidler ist Trainerin, Coach und Glückscoach für bewusste Führung, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung.

Veranstaltungshinweis: Wir arbeiten ausschließlich am Boden, nicht auf den Pferden. Erfahrung mit Pferden brauchen Sie nicht. Die Pferdec Coachings finden auf einem Hof in der Reithalle oder in einem Roundpen in der Nähe statt. Je nach Witterung sind festes Schuhwerk und wetterfeste, warme Kleidung mitzubringen.

Die Teilnehmerzahl ist auf sechs Personen begrenzt.

ca. 3,5 bis 4 Stunden

KÖRPER / ATEM / STIMME

Die Beschäftigung mit Körper, Atem und Stimme energetisiert und entspannt gleichermaßen Geist und Körper. Atem-Yoga und gemeinsames Tönen (es sind keine stimmlichen Vorkenntnisse erforderlich) verändern die Körperwahrnehmung – ich spüre mich besser – ich fühle mich wohl in meinem Körper, kann Spannungen loslassen und fühle mich getragen, verbunden mit meiner eigenen Kraft.

Das Angebot wird an die Bedürfnisse der Gruppe nach dem vorangegangenen Seminartag (langes Sitzen etc.) anknüpfen.

Ihre Trainerin: Barbara Bittner ist Sängerin und Trainerin für Körper, Atem und Stimme.

ca. 1,5 - 2,5 Stunden

Wir gestalten mit Ihnen gemeinsam ein individuelles Programm, das Ihre Tagungs- oder Seminarinhalte sinnvoll verstärkt und bereichert. Sprechen Sie uns gerne für die Entwicklung Ihres passgenauen Angebots an.

Die Preise und Verfügbarkeit unserer Zusatzangebote erfolgen auf Anfrage.

Wir freuen uns über Ihren Anruf unter [+49 \(0\)2255. 94 82 27](tel:+4902255948227) und Ihre E-Mail info@kloster-schweinheim.de.

Ihr Kloster-Schweinheim-Team



EXPERIENCE PROGRAMM

ZUBUCHBARE ERFAHRUNGS-ANGEBOTE DER KLOSTER SCHWEINHEIM AKADEMIE

INDIVIDUELLE BERATUNG &
ABGESTIMMTE ANGEBOTE:

Telefon: +49 (0)2255. 94 82 27
info@kloster-schweinheim.de



IMPULSE

Sie möchten die Teilnehmer Ihrer Veranstaltung morgens wachrütteln und ihre Sinne für die Themen Ihrer Veranstaltung schärfen? Oder Sie benötigen eine kleine Auflockerung zwischen konzentrierten Arbeitsphasen? Wir bieten Ihnen erfrischende Impulse zur Aktivierung und Motivation.

AGILER GEIST — GESUNDER KÖRPER

Exklusive
Selbstcoaching-Techniken
aus dem Profi-Sport für
Körper & Geist

WERTVOLLE
ERFAHRUNG FÜR
POTENZIAL-
ENTFALTUNG

Smarte Fitness-Uhren haben Hochkonjunktur. Sie sollen uns zu sportlichen Aktivitäten motivieren. Denn jeder weiß: Wer seinen Körper regelmäßig bewegt, tut nicht nur etwas für seine physische Gesundheit, sondern stärkt auch seine psychischen Ressourcen. Aber Technik-Tools können dabei nur bedingt helfen! Stattdessen braucht es die richtige innere Haltung und Motivation, um nachhaltig in Bewegung zu kommen – und diese können nur individuell entdeckt und ausgebaut werden.

In unserem Workshop bringen wir Sie deshalb mit Lernelementen aus dem Tennis und anderen Sport- und Spieleinheiten zunächst körperlich in Bewegung und schaffen darüber hinaus eine neue Bewusstheit für Ihre individuellen Antriebe und Hindernisse. Während des Workshops bekommen Sie von uns exklusive Selbstcoaching-Techniken aus dem Profi-Sport an die Hand, mit denen Sie Ihren ganz persönlichen Schweinehund überwinden und das Potenzial Ihres Körpers und Ihres Geistes voll auszuschöpfen lernen!

Ihr Trainerteam: Anke Fehring und Alexander Jakubec

Anke Fehring ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung, Hochschuldozentin sowie Sach- und Fachbuchautorin.

Alexander Jakubec: Tennis-Trainer (Bundesliga Herren), Trainer-Ausbilder sowie Verantwortlicher für Steuerung eines bundesweiten Gesundheits- und Präventionskonzepts im Deutschen Tennis Bund (DTB)

Veranstaltungshinweis: Bequeme (Sport-)Kleidung, bequeme (Sport-)Schuhe

3 Stunden

(R)EINE TYPFRAGE?

Faszination eines
(Selbst-)Coaching-Tools
für Potenzialentfaltung
in Ihrem Team

WERTVOLLE
ERFAHRUNG ZUR
TEAMSTÄRKUNG

Der Erfolg von Unternehmen und Teams hängt heute maßgeblich davon ab, dass es ihnen gelingt, Individuen mit unterschiedlichen Persönlichkeitsprofilen und Biografien so zusammenzubringen, dass gemeinsam Ziele erreicht werden.

Lernen Sie in diesem Workshop das Persönlichkeitsmodell Enneagramm als faszinierendes (Selbst-)Coaching-Tool für Ihr Team kennen! Anke Fehring beschreibt anhand von vielen Geschichten aus ihrem Arbeits- und Familienalltag die neun Persönlichkeiten im Enneagramm so lebhaft, dass Sie schnell typische Stärken, Muster und Entwicklungspotenziale bei sich und bei anderen erkennen werden. So können Sie Verhaltensmuster Ihres Gegenübers besser einordnen und unterschiedliche Leistungsmotivationen und Kommunikationsmuster im Team erkennen. Das Enneagramm ist eine unverzichtbare Grundlage, um sowohl als Individuum als auch im Team Potenziale voll auszuschöpfen.

Ihre Trainerin: Anke Fehring ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung, Hochschuldozentin sowie Sach- und Fachbuchautorin.

ab 2 Stunden

„ICH BIN DANN MAL GLÜCKLICH“ — COACH DEIN GLÜCK IM ALLTAG!

Wie glücklich sind Sie?

Glück ist ein Gefühl und Glück kann für jeden anders sein. Doch eins steht fest: Glück ist ein schönes und wertvolles Lebensgefühl und dies ist sogar im Körper messbar. Glück wirkt sich also positiv auf unser Privat- und Berufsleben aus.

Glücklich sein darf jeder, und wer Glück empfinden kann, lebt gesünder. Das wirkt sich nachhaltig privat und beruflich auf uns aus.

Gute Botschaft für Organisationen und Unternehmen: Glückliche Menschen haben mehr Energie, Kraft und Freude und sind leistungsfähiger. Also Glück und Energie statt innerer Kündigung.

Klar, wir können nicht immer glücklich sein. Wir haben immer wieder unsere ganz eigenen Glücksblockaden. Doch wir können sicherlich oft glücklicher sein, als wir es sind. Und jeder von uns kann das wunderbar für sich selbst tun. Wie das geht?

In diesem wissenschaftlich fundierten Workshop erleben Sie mit Glückscoach Bettina Zeidler ...

- » was Glück für Sie persönlich bedeutet.
- » wie Sie Glücksgefühle selbst erzeugen können.
- » wie sich beispielsweise Meditation für Anfänger und Ungeduldige im Alltag leicht integrieren lässt.
- » wie Sie Glücksblockaden im Alltag erkennen und selbst lösen können.
- » welche Glückswerkzeuge Sie dazu nutzen können.
- » Glücksimpulse von A–Z und Ihr ganz persönliches „Glück to go“.

Ihre Trainerin: Bettina Zeidler, kommweit GbR

Bettina Zeidler ist Trainerin, Coach und Glückscoach für bewusste Führung, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung.

Hinweis: Seit 2018 gibt es das Projekt „Coach dein Glück“, in dem Glückscoaches in ganz Deutschland, in Österreich und der Schweiz gemeinsam mehr Glück und Frieden in die Welt tragen.

ca. 2 Stunden

VISION WALK — IN DER NATUR VISION UND ZIELE ENTWICKELN

Eine Vision und klare gemeinsame Ziele geben Ihrem Team Orientierung und Motivation. Die Vision als das Bild der gemeinsamen Zukunft umfasst auch Wünsche des Einzelnen und macht damit die konkreten Ziele für die Beteiligten rational und emotional erstrebenswert. Unterschiedliche Menschen können das einbringen, was für sie wichtig ist und was sie bewegt. Dies können sowohl wirtschaftliche Ziele sein als auch Ziele für die gemeinsame Entwicklung, wie z.B. die Kommunikation und Zusammenarbeit im Team und mit Kunden. So entsteht für alle Beteiligten Motivation.

Uns von unserer alltäglichen Umgebung zu lösen und in der Natur rund um das Kloster zu spazieren, schafft Freiraum für einen gedanklichen Sprung in die Zukunft:

Was wollen wir gemeinsam erreichen? Die Bewegung fördert bekanntlich den Denkprozess und die Landschaft bietet Inspiration und Entspannung.

Ablauf: Sie sammeln während eines Spaziergangs in Kleingruppen Ideen für Ihre gemeinsame Vision und fügen diese später zusammen. Anschließend leiten Sie konkrete Ziele für Ihr Team ab.

Ihr Coach und Trainer: Frank Spitthöver, kommweit GbR

Frank Spitthöver ist Systemischer Team- und Organisationsentwickler, Coach und Trainer für Führung und persönliche Entwicklung, Dipl.-Betriebswirt.

Veranstaltungshinweis: Je nach Wetter lernen wir im Innen- oder im Außenbereich rund um das Kloster. Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und dem Wetter angemessene Kleidung mit.

ca. 3-4 Stunden

INDIVIDUELLE BERATUNG & ABGESTIMMTE ANGEBOTE:

Telefon: +49 (0)2255. 94 82 27
info@kloster-schweinheim.de

KREATIVE ELEMENTE — KREATIVES ARBEITEN MACHT NEUE MÖGLICHKEITEN SICHTBAR

Kreative Methoden lassen sich sehr vielseitig einsetzen:

Zur Lösungssuche für Ihre Herausforderungen, zur Weiterentwicklung Ihrer Leistungen und Prozesse, zur Entwicklung von Strategien oder auch, um neue Perspektiven auf Themen zu gewinnen, sowie für viele andere Situationen. Sie bringen Ihre Aufgabenstellung mit und wir finden die passenden kreativen Methoden

Ein schöner Nebeneffekt: Kreatives Arbeiten macht vielen Menschen sehr viel Freude. Denn hier entstehen Freiräume und Energie und jeder Einzelne kann sich mit seinen persönlichen Ideen einbringen. Mit kreativen Methoden gehen wir andere und oftmals ungewöhnliche Wege und so entstehen andere Sichtweisen und Sie finden neue Lösungsmöglichkeiten zu einem Thema Ihrer Wahl.

Das Kloster und seine Umgebung bieten sich beispielsweise für die Exkursionsmethode an, bei der Sie Ideen in einem anderen Kontext entwickeln und sie danach auf Ihr Arbeitsthema übertragen. Naheliegende Kontexte sind die Natur, Urlaub auf dem Land oder das Klosterleben, doch es darf auch eine Science-Fiction-Welt sein. Mit jedem Team finden wir für Sie den passenden Exkursionskontext oder andere kreative Methoden.

Ihr Coach und Trainer: Frank Spitthöver, kommweit GbR

Frank Spitthöver ist Systemischer Team- und Organisationsentwickler, Coach und Trainer für Führung und persönliche Entwicklung, Dipl.-Betriebswirt.

Veranstaltungshinweis: Je nach Wetter lernen wir im Innen- oder im Außenbereich rund um das Kloster. Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und dem Wetter angemessene Kleidung mit.

ca. 2,5 Stunden

STÄRKEN STÄRKEN — POTENZIALE ENTFALTEN

Stärken stärken und Potenziale entfalten — das ist der einfachste Weg für persönliches und gemeinsames Wachstum.

Vorhandene Stärken auszubauen und wirkungsvoll einzusetzen ist nach psychologischen Erkenntnissen der effektivste Ansatz zur persönlichen Weiterentwicklung. Im Team erzeugt dies Wertschätzung und Motivation. Ihre wertvollen Stärken sind den meisten Menschen häufig nicht vollständig bewusst. Das zeigt sich immer wieder in Coaching- und Teamentwicklungsprozessen.

Stärken in den Fokus zu stellen, ist nicht allein der leichteste Weg der Kompetenzentwicklung, darüber hinaus stärkt dieser Ansatz die Ressourcen im Team, das Selbstwertgefühl, schafft Mut und einen Ausgleich zu Belastungen. Zudem sind unsere Stärken der Schlüssel, um an Entwicklungspotenzialen zu arbeiten. Also: Erst die Stärken stärken und dann wird alles leichter.

In diesem Workshop erfahren Sie und Ihr Team ...

- » Ihre eigenen Stärken und wie Sie Ihre Stärken untereinander wirkungsvoll kommunizieren.
- » wie Sie sich mit Ihren Stärken im Team ergänzen können.
- » wozu Sie Ihre Stärken noch nutzen und wie Sie diese ausbauen können.

Ihr Coach und Trainer: Frank Spitthöver, kommweit GbR

Frank Spitthöver ist Systemischer Team- und Organisationsentwickler, Coach und Trainer für Führung und persönliche Entwicklung, Dipl.-Betriebswirt.

Veranstaltungshinweis: Je nach Wetter lernen wir im Innen- oder im Außenbereich rund um das Kloster.

ca. 2,5 h, bei Bedarf auch bis zu 3 h

**INDIVIDUELLE BERATUNG &
ABGESTIMMTE ANGEBOTE:**

Telefon: +49 (0)2255. 94 82 27
info@kloster-schweinheim.de

GEWUSST WIE: MIT CHARISMA BEGEISTERN!

Ihr starker,
persönlicher Auftritt

Ein Interaktiver Impuls-Vortrag, der auf verschiedene Zielgruppen zugeschnitten werden kann.

Eva Thiel begeistert für die mentale Kraft, die im Improvisationstheater steckt. Sie inspiriert Menschen aller Branchen, sich freiwillig aus ihrer Komfortzone zu bewegen und neuen Situationen mit viel positiver Neugier und Agilität zu begegnen.

Mit viel Humor und jeder Menge Aha-Effekten gelingt es Eva Thiel, eine Brücke zwischen der eher emotional-künstlerischen Welt und der eher strukturiert-geplanten Berufswelt des Publikums zu schlagen. Dabei geht es um eine innere Haltung, die Menschen charismatisch wirken lässt, sobald sie auf einer Bühne sind – egal, ob auf einer Theaterbühne oder der Bühne des Lebens: Die Regeln sind immer die gleichen.

Unterhaltsam und amüsant macht Eva Thiel einen Schlenker in Ihre Berufswelt. Sie setzt Impulse für:

- » ein Ja! zur Veränderung (persönlich und unternehmerisch)
- » eine positive Betrachtungsweise
- » eine starke innere Haltung
- » Resilienz



45 - 60 min

ANSCHLIESSENDER KURZWORKSHOP MIT EVA THIEL MÖGLICH: plus 30 – 45 Minuten



EXPERIENCE PROGRAMM

ZUBUCHBARE ERFAHRUNGS-ANGEBOTE DER KLOSTER SCHWEINHEIM AKADEMIE

INDIVIDUELLE BERATUNG &
ABGESTIMMTE ANGEBOTE:

Telefon: +49 (0)2255. 94 82 27
info@kloster-schweinheim.de



GESUNDHEIT

Sie möchten etwas für Ihre körperliche und geistige Fitness tun, um neue Kraft zu schöpfen und die Aufnahmefähigkeit für die Inhalte Ihrer Veranstaltung zu erhöhen? Oder suchen Sie Entspannung nach einem intensiven Arbeitstag und möchten sich auf einen erholsamen Schlaf einstellen? Wir halten für Sie das passende Angebot zur Förderung Ihrer Leistungsfähigkeit bereit.

STRESS ABBAUEN — GELASSEN FÜHREN

Von Meditationsschnecken
und Endorphinjunkies
lernen

WERTVOLLE
ERFAHRUNG ZUM
UMGANG MIT
STRESS

Stress ist im täglichen Arbeitsleben in vielen Bereichen für Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte allgegenwärtig. Negativer Stress und Überforderung beeinträchtigen häufig unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit. Positiver Stress hingegen kann uns befähigen.

Negativer Stress beginnt häufig bei uns im Kopf. Jeder Einzelne kann präventiv durch seine innere Haltung Positives für sich und andere bewirken. Gerade Führungskräfte sind Vorbilder und haben die Chance, bei sich zu beginnen, um nachhaltig Stress vorzubeugen und Veränderungen in ihrem Umfeld zu bewirken.

Bettina Zeidler und Frank Spitthöver wissen, wovon sie reden — aus eigener Erfahrung und ihrer Arbeit mit weit über tausend Führungskräften weltweit. In einem Impulsworkshop teilen sie humorvoll und praxisnah ihre wertvollsten Einsichten und Hilfsmittel.

Dabei erleben Sie ...

- » wie Stress entsteht und was Stress mit uns Menschen macht.
- » welche Auswirkungen Stress auf Führungskräfte und ihr Führungsverhalten hat.
- » welche Möglichkeiten es gibt, Stress aktiv vorzubeugen und dadurch nachhaltig sein Umfeld positiv zu beeinflussen
- » was Sie sich in Ihren „persönlichen Notfallkoffer“ packen können, um gelassen, stark und flexibel zu bleiben

Ihre Trainer: Bettina Zeidler und/oder Frank Spitthöver, kommweit GbR

Bettina Zeidler ist Trainerin, Coach und Glückscoach für bewusste Führung, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung.

Frank Spitthöver ist Systemischer Team- und Organisationsentwickler, Coach und Trainer für Führung und persönliche Entwicklung, Dipl.-Betriebswirt.

Veranstaltungshinweis:

Je nach Wetter lernen wir im Innen- oder im Außenbereich rund um das Kloster.

ca. 2 Stunden

FASZIENFITNESS UND RÜCKENGESUNDHEIT

Gezielt Verspannungen lösen — eine Wohltat für den Rücken und den ganzen Körper



Nach einer kurzen theoretischen Einführung zum Thema „Faszien“ folgt eine geführte Übungssequenz im funktionellen Faszientraining und Anleitung in Faszien-Rollmassage mit dem Schwerpunkt auf Rückengesundheit.

Ihre Trainerin: Monika A. Pohl

Monika A. Pohl ist Expertin für Prävention und Gesundheitsförderung, Dozentin sowie Sach- und Fachbuchautorin, Inhaberin der Physioyoga Akademie.

Veranstaltungshinweis: Bequeme (Sport-)Kleidung, keine akuten Beschwerden

ca. 2 Stunden

HATHA YOGA UND ACHTSAMKEIT IN BEWEGUNG

Sanfte Übungen, Meditation & tiefe Entspannung

Im Fokus stehen sanfte Körper- und Atemübungen sowie Achtsamkeitsmeditation und tiefe Entspannung. Nach einer kurzen theoretischen Einführung in das Thema „Achtsamkeit“ folgt eine geführte Übungssequenz in Hatha Yoga.

Ihre Trainerin: Monika A. Pohl

Monika A. Pohl ist Expertin für Prävention und Gesundheitsförderung, Dozentin sowie Sach- und Fachbuchautorin, Inhaberin der Physioyoga Akademie.

Veranstaltungshinweis: Bequeme (Sport-)Kleidung, keine akuten Beschwerden

ca. 2 Stunden

Wir gestalten mit Ihnen gemeinsam ein individuelles Programm, das Ihre Tagungs- oder Seminarinhalte sinnvoll verstärkt und bereichert. Sprechen Sie uns gerne für die Entwicklung Ihres passgenauen Angebots an.

Die Preise und Verfügbarkeit unserer Zusatzangebote erfolgen auf Anfrage.

Wir freuen uns über Ihren Anruf unter **+49 (0)2255. 94 82 27** und Ihre E-Mail info@kloster-schweinheim.de.

Ihr Kloster-Schweinheim-Team

EXPERIENCE PROGRAMM

ZUBUCHBARE ERFAHRUNGS-ANGEBOTE DER KLOSTER SCHWEINHEIM AKADEMIE

INDIVIDUELLE BERATUNG &
ABGESTIMMTE ANGEBOTE:

Telefon: +49 (0)2255. 94 82 27
info@kloster-schweinheim.de



ACHTSAMKEIT

Sie möchten Ihr Bewusstsein für die Gegenwart stärken und dadurch ein erhöhtes Maß an Gelassenheit, Stabilität und Leistungsfähigkeit erreichen? Wir helfen Ihnen dabei, sich für die Herausforderungen der heutigen Zeit besser zu wappnen und Ihre Work-Life-Balance zu optimieren.

WALKING UND ACHTSAMKEIT IN DER NATUR

Fokussierung auf das Jetzt
& kraftgebende Bewegung
in der Natur

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Technik des Walkings folgt eine geführte Walking-Tour durch den Wald, begleitet von achtsamen Körperübungen und Beobachtungen in der Natur.

Ihre Trainerin: Monika A. Pohl

Monika A. Pohl ist Expertin für Prävention und Gesundheitsförderung, Dozentin sowie Sach- und Fachbuchautorin, Inhaberin der Physioyoga Akademie.

Veranstaltungshinweis: Entsprechendes Schuhwerk und der Jahreszeit angepasste Kleidung. Nicht durchführbar im strömenden Regen oder bei starkem Wind.

ca. 2 Stunden

ACHTSAMKEIT MIT DEM SCHWERT

Förderung des
inneren, führenden
„friedvollen Kriegers“



Das Schwert ist das archetypische Symbol des Kriegers. Der friedvolle Krieger zeichnet sich durch Klarheit, Zielgerichtetheit, Disziplin und Zentriertheit aus.

Er kann klar Ja und Nein sagen und hat ein mitfühlendes Herz.

Er kann führen und empathisch empfinden

Er weiß um seine Präsenz und auch um seine Grenzen.

Dieser Workshop schult die achtsame Wahrnehmung ...

- » eigener und fremder Grenzen
- » der eigenen Präsenz
- » hinderlicher Glaubenssätze und innerer Barrieren
- » für Zentriertheit und Erdung

Dieser Workshop beginnt mit einer Meditation im Sitzen und führt in den Umgang mit einem Bokken (Übungsschwert aus Holz) in Einzelübungen und auch in Partnerübungen ein.

Ihr Trainer: Joachim Müller, MBSR-Lehrer und Systemischer Coach

ca. 3 Stunden

EXPERIENCE PROGRAMM

ZUBUCHBARE ERFAHRUNGS-ANGEBOTE DER KLOSTER SCHWEINHEIM AKADEMIE

INDIVIDUELLE BERATUNG &
ABGESTIMMTE ANGEBOTE:

Telefon: +49 (0)2255. 94 82 27
info@kloster-schweinheim.de



GENUSS

Sie möchten einen arbeitsintensiven Tag in entspannter und geselliger Atmosphäre ausklingen und sich dabei kulinarisch verwöhnen lassen? Wir sorgen für eine genussvolle Bereicherung Ihrer Veranstaltung mit bleibenden Sinneseindrücken.

SCHOKOLADE

Vom kultischen Getränk
zum Schokoriegel

Dieser Abend steht im Zeichen des Kakaos und seinen daraus hergestellten Produkten. Von den ersten Völkern, die die Kakaofrucht verehrten, bis zur Schokolade, die heute fast jeder liebt, war es ein langer und steiniger Weg. Diesen gehen wir warenkundlich ein wenig nach und verkosten ergänzend zu den drei kleinen Genusspausen des Abends (Vorspeise/Suppe – Hauptgang – Dessert) auch ein paar Sorten Schokolade – und genießen einfach!

Mit der Genuss-Schule Alfter

ca. 3 Stunden

GEWÜRZE

Von Anis bis Zimt,
von Borretsch bis Ysop –
ein Einblick in die
beeindruckende Welt
der Kräuter und Gewürze

Dieser Abend gibt einen Einblick in die schier unerschöpfliche Geschichte der Kräuter und Gewürze! Wenn Sie wissen möchten, woher Redewendungen wie „Geh, wohin der Pfeffer wächst...“ oder Worte wie „Zimtzicke“ kommen oder warum beispielsweise der Gouda gelb gefärbt ist, dann lehnen Sie sich zurück, genießen und lauschen Sie den Anekdoten und der Warenkunde. In drei kleinen Genusspausen (Vorspeise/Suppe – Hauptgang – Dessert) können Sie dann ausgewählte Gewürze hautnah erfahren und genießen.

Mit der Genuss-Schule Alfter

ca. 3 Stunden

WEINVERKOSTUNG / BIERVERKOSTUNG

Neue Geschmackserlebnisse
genießen & Wissenswertes
erfahren

Sie möchten die Sinne Ihrer Teilnehmer durch neue Geschmackserlebnisse anregen und das Wissen über verschiedene Wein- oder Biersorten, über deren Erzeugung und Geschichte erweitern? Wir arbeiten mit verschiedenen Weingütern und Brauereien zusammen, die Ihnen gerne einen Einblick in die vielfältigen Facetten ihrer Gaumenfreuden geben. Für eine Beratung zu den unterschiedlichen Angeboten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Verschiedene Anbieter

ca. 3 Stunden

Wir gestalten mit Ihnen gemeinsam ein individuelles Programm, das Ihre Tagungs- oder Seminarinhalte sinnvoll verstärkt und bereichert. Sprechen Sie uns gerne für die Entwicklung Ihres passgenauen Angebots an.

Die Preise und Verfügbarkeit unserer Zusatzangebote erfolgen auf Anfrage.

Wir freuen uns über Ihren Anruf unter **+49 (0)2255. 94 82 27** und Ihre E-Mail info@kloster-schweinheim.de.

Ihr Kloster-Schweinheim-Team



UNSER SEMINARANGEBOT	www.kloster-schweinheim.de/akademie
IHRE TAGUNG	www.kloster-schweinheim.de/tagen
ÜBERNACHTUNG	www.kloster-schweinheim.de/uebernachten
HISTORIE	www.kloster-schweinheim.de/historie
STANDORT	www.kloster-schweinheim.de/anfahrt

EXPERIENCE PROGRAMM

ZUBUCHBARE ERFAHRUNGS-ANGEBOTE DER KLOSTER SCHWEINHEIM AKADEMIE



ICH FREUE MICH DARAUF, FÜR SIE EIN WERTVOLLES
TAGUNGS- UND SEMINARPROGRAMM ABZUSTIMMEN:



Antonia Callenberg

Kloster Schweinheim

Akademie | Tagungshaus | Events
für Erfahrungswerte

Kloster Schweinheim | 53881 Euskirchen

Wir beraten & informieren Sie gerne persönlich:

+49 (0)2255. 94 82 27 | info@kloster-schweinheim.de

Aktuelle Akademieangebote & Informationen vorweg:

www.kloster-schweinheim.de



Kloster Akademie
Schwein Tagungshaus
heim Events

IMPRESSUM

Kloster Schweinheim GmbH

Telefon +49 (0)2255. 94 82 27
Fax +49 (0)2255. 94 82 29
E-Mail info@kloster-schweinheim.de
Post Kloster Schweinheim GmbH
Kloster Schweinheim
DE 53881 Euskirchen

Geschäftsführerin Anna Torge-Zurawski
Handelsregister Düren HRB 7796
Umsatzsteuer-ID DE318036976

Internet www.kloster-schweinheim.de

Bildnachweise *Seite 1, 17: fotolia©tong2530
S. 4: fotolia©Tyler Olson
S. 5: fotolia©Александра Вишнева
S. 8: fotolia©yurolaitsalbert
S. 10, 18, 20, 21: Juliane Rückriem
S. 11: fotolia©STUDIO GRAND WEB
S. 14: Rawpixel on Unsplash
S. 15: Alexander Mils on Unsplash
S. 18, links: fotolia©Flamingo Images
S. 19: Freddy Castro on Unsplash*

Konzeption & Design Kreativmanufaktur Kreinacke
Agentur für Kommunikation & Corporate Identity



*Darf sich nachhaltiges Lernen
wie Urlaub anfühlen?
Wir finden, ja!*