

# SPORTS & SOUL



## Burnout Prävention

Die Arbeitswelt verlangt uns einiges ab. Der berufliche Alltag ist geprägt von dauerhaftem Druck, Stress und Hektik. Doch wann wird Stress zur Gefahr? Durch Erkennung bestimmter Frühwarnzeichen und Symptome kann man bewusst einem Burnout entgegenwirken. Es ist wichtig zu verstehen, was Stress mit unserem Körper, Immunsystem und Stoffwechsel macht. Unsere Ärztin und zertifizierte Stress- & Burnout-Trainerin, Frau Dr. Heise, verschafft durch diesen spannenden Vortrag einen perfekten Überblick und zeigt präventive Maßnahmen zur Stressbewältigung auf.

👤 5-20

🕒 ca. 1 h

€ 300,00



## Teambuilding

Sie sind dabei ein starkes, effektives und motiviertes Team zu formen, dann sind Sie bei uns genau richtig! Unser Resort verwandelt sich in einen Parcours aus vielen herausfordernden und amüsanten Stationen. Gefragt sind Teamgeist, Geschicklichkeit und lösungsorientiertes Denken, um die Aufgaben gemeinsam zu meistern. Vor allem Spaß steht bei dieser Teamchallenge im Mittelpunkt. Freuen Sie sich auf ein unvergleichliches Erlebnis mit Ihrem Team!

👤 ab 5 Personen    🕒 flexibel

Preis auf Anfrage



## Yoga

Stress lässt den Körper nicht nur schneller altern, sondern wirkt sich auch negativ auf die Psyche aus. Yoga ist ein effektiver Weg zur Tiefenentspannung sowie zu körperlicher Kraft und emotionaler Ausgeglichenheit. Kombiniert mit Atemübungen und kurzen Meditationen ist Yoga der perfekte Begleiter für den Alltag und ein perfekter Ausgleich für einen geistig anstrengenden Tag.

👤 5-20 ⌚ ca. 1 h

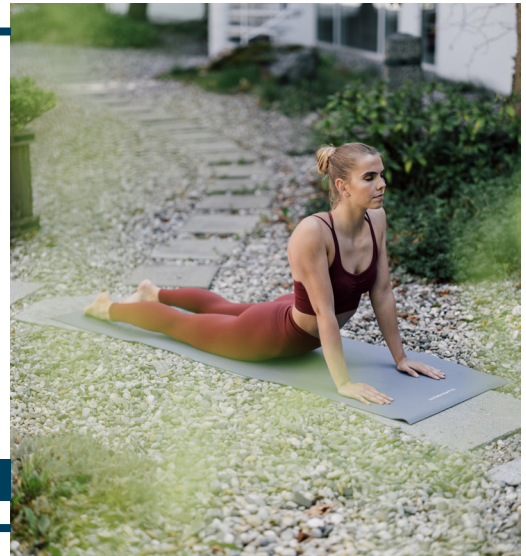
€ 300,00

## Sonnengruß

Starten Sie mit dieser Kombination aus Achtsamkeits- und Atemübungen perfekt in Ihren Seminartag. Bei leichten Yoga-Übungen bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung, stimmen sich auf den bevorstehenden Tag ein und füllen Ihren Körper mit Sauerstoff. Auch nach der Mittagspause kann diese Einheit neuen Schwung für den Nachmittag bringen. Dieser Programmpunkt kann sowohl Indoor- als auch Outdoor bei entsprechend guter Witterung stattfinden.

👤 5-20 ⌚ ca. 1 h

€ 300,00



## Zielgehen

Das fantastische Ambiente des Spa Resort Geinberg sowie die direkte Naturnähe offerieren einen hervorragenden Rahmen für einen bewussten Waldspaziergang in Kombination mit einem behutsamen Gruppencoaching. Bewegung in der Natur verschafft Ihnen eine Pause und öffnet den Weg zu Ihnen selbst. Sie aktiviert Ihre Gedanken und Kreativität, schärft Ihren Fokus und ermöglicht Lösungen. Die zeitliche, räumliche und gedankliche Trennung vom Alltag, gibt Ihnen den nötigen Freiraum für ganzheitliche Erfahrungen in adäquater „Flughöhe“. Es ist das fehlende Puzzleteil, dass Ihrem Aufenthalt sowohl eine perfekte Ergänzung als auch eine optimale Abwechslung bietet. Finden Sie als Gruppe und gleichzeitig als Individuum Momente der inneren Ruhe und genießen Sie das gemeinsame Abschweifen aus dem stressigen Berufsleben.

👤 max. 15 ⌚ ca. 1 h

€ 453,00

**Sie möchten Ihren Veranstaltungstag individuell mit sportlichen Komponenten auflockern?**

Das Spa Resort Geinberg bietet eine vielfältige Bandbreite an körperlichen Aktivitäten, egal ob als integrativer Bestandteil eines Seminars, oder als Incentive-Baustein, um Abwechslung in Ihre Gesamt-Veranstaltung zu bringen.

# GENUSS IN DER REGION



## Welt des Kaffees

Der Besuch bei Inndie Beans bietet Ihnen einen tollen Einblick in die Welt des Kaffees. Sie und Ihr Team blicken hinter die Kulissen der Innviertler Rösterei und verfolgen den Prozess von der Bohne bis hin zum fertigen Produkt. Im traditionellen Trommelröstverfahren werden Kaffeebohnen aus den besten Anbaugebieten mit viel handwerklichem Können, langsam und schonend zum Hochgenuss veredelt. Sie dürfen sich auf ein außergewöhnliches Erlebnis für Kopf und Gaumen freuen.

👤 max. 12

🕒 ca. 1 h

€ 260,00

## Winzer für einen halben Tag

Bei diesem Ausflug erhalten Sie spannende Einblicke in die tägliche Arbeitswelt eines Winzers im Weingut Christian. Sie lernen gemeinsam mit Ihrem Team verschiedene Arbeitsschritte und den Weingarten bei einer Tour kennen. Vor Ort erwartet Sie eine Verkostung und eine echte Innviertler Winzerjause. Inklusive Transfer zum Winzer.

👤 8-30

🕒 ca. 3-4 h

€ 99,00 p.P.



## Biererlebniswelt entdecken

Das Innviertel ist die Region mit der größten Brauereidichte Österreichs. Mehrfach international preisgekrönt ist unter anderem die Brauerei Raschhofer ganz in der Nähe von Geinberg. Der Erlebnistag in der Brauerei Raschhofer startet mit einer Begrüßung durch eine/n fachkundige/n Bierführer/in. Fahren Sie mit dem Lift auf den Braubalkon und genießen Sie den Blick ins Umland. Ein großes Filmerlebnis am Malzboden und eine anschauliche Führung lassen Sie in die Geschichte des Bieres und des Brauhandwerkes eintauchen. Ein Verkostungsquiz lüftet Ihre Bierkenntnisse und beim abschließenden Besuch im Raschhofer Braushop können Sie Ihre Lieblingsbiere wählen. Wählen Sie gerne zwischen den Programmpunkten:



### Das große Vergnügen

Inklusive Verkostung von zwei Bierproben und einer leckeren Breze in der Brauerei Raschhofer.

 ab 10  ca. 2 h

€ 16,00 p.P.

### Zapfmeister

Inklusive Verkostung von zwei Bierproben und einer leckeren Breze, sowie einem exklusiven Zapfkurs mit Zapfdiplom in der Brauerei Raschhofer.

 ab 10  ca. 2h

€ 19,50 p.P.



### Raschhofer Bierseminar

Hier entwickeln Sie sich zum wahren Bierexperten! Sie erhalten alle Leistungen des Packages „Das große Vergnügen“ inkl. Verkostung von insgesamt zwei Bierproben, vier Craftbiersorten und einer leckeren Breze inkl. Einblick in die Grundbegriffe des Foodpairings: Welches Bier ist für das jeweilige Essen geeignet? inkl. Einschulung für die richtige Wahl des Glases.

 ab 10  ca. 2 h

€ 30,00 p.P.



# KULINARIK IM HAUS

Essen ist ein Bedürfnis, genießen eine Kunst.



## Innviertler Bierverkostung

Unser Biersommelier führt Sie ein in die Welt des Bieres. Bei der Verkostung der etwas anderen Art kosten Sie sich durch mehrere Biersorten durch. Sind Sie eher der Pils-Typ, der herbe, hopfige Biere bevorzugt? Oder sind Sie Fan von obergärigem Weißbier? Wenn Sie das noch nicht herausgefunden haben, empfehlen wir Ihnen und Ihrem Team diese spannende Degustation, bei der jeder seinen bevorzugten Gerstensaft findet.

👥 6-15

🕒 ca. 1,5 h

€ 28,00 p.P.

## Karibischer Abend

Tropische Palmen, das glitzernde Wasser und Südsee-Feeling erwarten Sie und Ihr Team bei diesem speziellen Rahmenprogramm in der Karibik Lagune. Verbringen Sie gemütliche Stunden in einem für Sie reservierten VIP-Bereich, mitten im weißen Sandstrand. Genießen Sie erlesene Weine, erfrischende Innviertler Biere, köstliche alkoholfreie Getränke und eine definierte Auswahl an fruchtigen Cocktails mit exklusivem Barbecue vom Grillmeister direkt am Strand. Erleben Sie einmalige Momente mit Ihrem Team, an die Sie sich lange erinnern werden.

nur im Sommer

👥 15-50

🕒 ca. 3-4 h

€ 94,00 p.P.



## Innviertler Abend im 4\*S Hotel

Lassen Sie sich von uns, ganz in Innviertler Manier, kulinarisch verwöhnen. Wir bereiten für Ihr Team ein regionales 3-Gang-Dinner vor. Dazu passend servieren wir Bier aus der Bierregion Innviertel. Genießen Sie einen unvergesslichen Gaumenschmaus in geselliger Runde in Kombination mit musikalischer Begleitung.

👤 ab 25 ⌚ bis 23h

€ 68,00 p.P.



Ein Innviertler Abend mit Bierverkostung  
macht den Seminartag perfekt.



## Weinverkostung im G<sup>5</sup> Restaurant

Genießen und lernen Sie über exquisite Weine im stimmungsvollen Ambiente. Während Sie die unterschiedlichen Weine verkosten, servieren wir Ihrem Team eine Auswahl an regionalen Käse- und Wurstspezialitäten auf dem Innviertler Brettl. Gegen Aufpreis können auch ausgewählte Weine verkostet werden.

👤 6-20 ⌚ ca. 2 h

ab € 35,00 p.P.