

## Unsere Incentiveprogramme

### Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Unsere Klassiker: .....  | 2  |
| Erlebnisabenteuer im Wienerwald: .....                               | 6  |
| Körper-Seele-Geist „Gönnen Sie sich einen Entspannungsmoment“: ..... | 9  |
| Besonderes in unserem Haus: .....                                    | 12 |
| Besonderes aus unserer Umgebung: .....                               | 14 |
| Der Höhepunkt einer jeden Veranstaltung: .....                       | 16 |
| Kostenfreie Incentives: .....  | 17 |

## Unsere Klassiker:

### Pfeil- und Bogenschießen mit einem professionellen Schützen.

Dauer ca. 2 Stunden, bis zu 30 Personen

### Asphaltstockschießen

auf unserer neu errichteten 32 m langen Bahn, inklusive 14 Stöcke  
(Sommer- und Winterbetrieb)

### Kett-car Rally

Der Riesen-Spaß für Groß und Klein!

Große und kleine Flitzer haben ihren Spaß mit diesen coolen Tret-Go-Karts.

Bärenstark im Aussehen und auch auf der Rennstrecke. (Empfohlene Dauer: 1 Std.)

Ob Sand, Beton oder Asphalt, da flitzt man einfach drüber.

Ob der Go-Kart Pilot 25kg oder 95kg schwer ist – ob er 125cm oder 185cm Körpergröße hat, spielt keine Rolle, denn der Sitz ist verstellbar und die Konstruktion ist einfach toll.

2 Go-Karts stehen auf der Startlinie – die Startflagge geht nach unten und schon geht der Geschicklichkeitsparcour los.

Der Super-Spaß für Teilnehmer und Zuseher.

### Segwayparcour:

Besonders beliebt ist der SEGWAY-Geschicklichkeitsparcour bei Kundenveranstaltungen wie Sommerfesten, Jubiläumsfeiern, Präsentationen, Incentives, Teambuilding Events. Die Einsatzmöglichkeiten sind beinahe unbegrenzt. Die Begeisterung ist enorm!

Durch den umweltfreundlichen Elektroantrieb, können SEGWAY Events sowohl Outdoor als auch Indoor durchgeführt werden.

## Schlag den Chef

Inspiziert von der genialen Fernsehsendung wird sich weisen, ob die Mitarbeiter gegen ihren Chef ankommen. In 9 verschiedenen Spielen, basierend auf Wissen, Geschicklichkeit, Ausdauer etc. und natürlich Glück, werden die Qualitäten der Führungskraft und der Mitarbeiter unter Beweis gestellt. Es gibt verschiedene Varianten dieses Bewerbs je nach Teamgröße, Führungsstruktur, Zeitbudget etc. Eine Vielzahl von möglichen Spielen, die sich ganz nach Ihren Wünschen gestalten lassen (indoor und/oder outdoor), erwarten die Kontrahenten.

## Kistenklettern

Lernen Sie unter Anleitung eines geprüften Kletterguides Ihre Angst überwinden, testen Sie Ihre Teamfähigkeit oder lernen Sie Vertrauen in Ihre Mitarbeiter zu bekommen – oder haben Sie ganz einfach Spaß!

Nach gründlicher Einschulung und Anlegen des Klettergurts werden die Aufstiegsmöglichkeiten in ungeahnte Höhen ermöglicht – vorausgesetzt Ihre Teammitglieder helfen Ihnen die anstehenden Hindernisse zu überwinden. Diese Aufgabe ist nämlich nur als Team zu bewältigen und nicht als Einzelkämpfer...

Dauer: ca. 2 Std.

## Leiterpole

Das Ziel ist es, die jeweils kletternde Person auf die kleine Plattform zu bringen, die am oberen Ende einer langen Leiter befestigt ist. Die restlichen Teammitglieder sorgen dafür, dass das selbst gebaute Leitern-Konstrukt aufrecht steht und die Kletternden entsprechend gesichert werden (Mindestpersonenanzahl 10 Teilnehmer)

Die zentralen Elemente hierbei werden sein: Kommunikation im Team, Erlernen von Problemlösungsstrategien, Förderung der Diskussionsfähigkeit, Schnittstellenoptimierung, Koordination, sowie die Führung.

Jeder kann für sich persönlich seine Grenzen ausloten und sich einen Schritt aus seiner Komfortzone wagen, um so seine Persönlichkeit zu stärken und die eigene Position im Team zu festigen.

### Trommeln am Tipi

Tauchen Sie ein in den gemeinsamen Rhythmus! Ein toller Teamevent für den Abend, buchbar zu 2 unterschiedlichen Themen:

- a) Rein afrikanisches Trommeln – Kultur, Lebensfreude, Dynamik
- b) „Trance“ – Inhalte aus Heilwissen, Bewusstheit, Gesundheit

### Weinverkostung

inkl. Verkostung von 6 heimischen Weinen mit Käse und Gebäck

**Laternenwanderung mit mystischen Geschichten aus dem Wienerwald** und Lagerfeuer mit Äpfelbraten , Dauer der Laternenwanderung ca. 45 min.

**Romantisches Lagerfeuer** auf der Wiese mit Bänken zum Sitzen

### Aktive Pause mit Brain-Moves und Yoga

Gönnen Sie Ihren Mitarbeitern eine aktive und gleichzeitig entspannende Pause in unserem einladenden Seminarpark (bei Schlechtwetter im Haus).

60 Minuten um das Energie-Level aller Seminarteilnehmer zu heben, Stress abzubauen, geistig und körperlich zu entspannen. Dies geschieht in der Gruppe durch „Einschalt-Übungen“, Dehnübungen für den Nacken-Schulterbereich, Übungen für bewusstes Atmen, Entspannung und Zentrierung mit Musikbegleitung, Anleitung zur Selbstmassage.

Aktive und entspannte Seminar-Teilnehmer sind ein Garant dafür, dass ihr Seminar produktiv und erfolgreich ist!

### Geführte Heilkräuter- und Wildgemüsewanderungen

- Bewegung in der Natur in entspannter Gruppenstimmung
- Die Pflanzen „vor der Haustüre“, ihre Heilwirkungen und Nährstoffe kennenlernen
- Informationen zu Biologie, Geologie und Kultur der Umgebung erhalten
- Geschichten, Sagen oder Märchen über Pflanzen und Region lauschen
- Austausch von Erfahrungen
- Erhalt von Rezepten

## Geführte Wanderungen ohne Pflanzenschwerpunkt

- Bewegung, frische Luft, Entspannung
- Hinweise auf Markantes und Geschichtliches der Landschaft
- Für-Sich-Sein oder Plaudern - ganz nach persönlichem Geschmack

Die Wanderungen finden im Gebiet rund um das Seminarhotel statt.

Das Gehen lockert und bringt Abwechslung in den Seminartag. Inhalte können sich setzen bzw. mit neuen Sinneswahrnehmungen vernetzt werden.

Während des Gehens kann nach Heilkräutern und Wildgemüse Ausschau gehalten werden, die uns jedes Jahr zur Verfügung stehen.

Das Helenental eröffnet uns seine (jahreszeitspezifischen) Schön- und Eigenheiten.

## Dartunier mit Dartautomaten

### Geschicklichkeitswerkstatt mit Daniel Morelli

Geschicklichkeitsübungen werden in 3 Stationen durchgeführt: mit dem Einrad fahren, jonglieren, auf dem Seil gehen. Davor erfolgt eine 10minütige Vorstellung aller Übungen, am Schluss eine Vertrauensübung mit einem Sprungtuch

### Kreativwerksstatt

Das Teambuilding-Event in der Krainerhütte

Der erste Schritt vom Weg zum Ziel beginnt im Kopf – kreativ sein ist einfach.

Entdecken Sie mit Ihren Kollegen die schöpferische Welt der Bildhauerei oder Acrylmalerei.

Bei der Bildhauerei wird die Muskelkraft unter Beweis gestellt und zugleich die Kreativität gefördert.

Mit Pinsel und Spachtel entdecken Sie die Acrylmalerei.

Ein großes Sortiment an Acrylfarben steht zur Verfügung. Eine großformatige, bespannte Leinwand wird bearbeitet.

Unter dem Motto „es soll einfach Spaß machen“ erleben Sie unvergessliche Stunden

## Erlebnisabenteuer im Wienerwald:

### Seilparcours

Einzelnen oder in Kleingruppen gilt es einen Parcours aus verschiedenen Elementen zu überwinden, die aus in Absprunghöhe gespannten Seilen oder Slacklines bestehen. Dabei variieren die Schwierigkeitsgrade der Herausforderungen, zunächst kann eine einfache Seilbrücke mit Handlauf begangen werden, bevor es paarweise gilt, zwei V-förmig gespannte Seile zu überwinden.

Die Sicherung übernehmen dabei die Gruppenmitglieder, die sich gerade nicht an einem der Elemente ausprobieren.

**Trainingscharakter:** Vertrauen fassen, Kooperation, gemeinsames Erleben, Grenzen ausloten und erweitern, Koordination, Konzentration

Zeitraumen: 1,5 bis 2h

### Hochseilelemente

Einzelne Elemente bis zu einer Höhe von 10m und in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ähnlich wie sie auch in einem Hochseilgarten zu finden sind, sollen erklommen werden. Dabei werden verschiedene Elemente je nach Wunsch zusammengestellt. Die Vielfalt reicht dabei von Partnerübungen, wie der Riesenleiter zu Spaßaufgaben, wie dem Bierkistenstapeln.

Die TeilnehmerInnen werden redundant gesichert, auch TeilnehmerInnensicherung als Teamaspekt ist möglich.

**Trainingscharakter:** Herausforderung, Kooperation, Abenteuer, Grenzen überwinden, Spaß, Incentive

Zeitraumen: 2h

## Team on Tour

Begleitete Wanderungen rund um das Seminarhotel Krainerhütte im Helenental zu Themenschwerpunkten.

### Tour A: Kult[o]ur

Entdecken Sie das historische Helenental und begeben Sie sich auf die Spuren von fast vergessenen Begebenheiten. Neben beeindruckenden Orten der Tempelritter hören Sie von Geschichten und können dem Klang mittelalterlicher Instrumente wie Sackpfeifen oder Drehleier lauschen.

### Tour B: Orientierung

Ausgerüstet in Kleingruppen mit GPS-Geräten oder mit Karte und Kompass wird eine moderne Form der „Schnitzeljagd“ durchgeführt.

### Tour C: NaT[o]ur

Auf dieser Wanderung, auch abseits befestigter Wege, widmen wir uns unserer eigenen Wahrnehmung und lernen Techniken indogener Völker kennen. Eine Wanderung voll sinnlicher Erfahrungen.

Jede Wanderung kann bei entsprechender Schneelage auch mit Schneeschuhen (Gruppengröße max. 12 TN) durchgeführt werden.

Zeitraumen: 1,5 bis 3h

## Firmenolympiade

In Kleingruppen gilt es gegeneinander anzutreten und in verschiedenen Übungen zum Sieg zu gelangen. Die Übungspalette reicht dabei von humorvollen über sportliche Disziplinen bis hin zu Teamherausforderungen.

Zeitraumen: 1,5 bis 3h



## Outdoorküche

Auf dem weitläufigen Gelände des Seminarhotels Krainerhütte wird an einer Feuerstelle eine „Outdoorküche“ eingerichtet und mit verschiedenen Gerätschaften am offenen Feuer gekocht.

Zum Einsatz kommen dabei Kessel, Pfannen und Dutch-Oven, ein großer gusseiserner Topf, in dem auch mit „Oberhitze“ gebraten werden kann.

Die TeilnehmerInnen übernehmen dabei, betreut durch einen Trainer, die Zubereitung und das Kochen selbst. Auf dem Speiseplan können neben klassischen bodenständigen Gerichten – ganz nach Ihren Wünschen – auch exotische Speisen stehen.

**Trainingscharakter:** Kooperation, Incentive, gemeinsame Reflexion, Kick-Off, Zusammenfinden  
Zeitrahmen: ab 2h

## Teamspirit / handlungsorientierte Übungen

In Teamaufgaben werden die TeilnehmerInnen vor Herausforderungen gestellt, die gemeinsam gelöst werden sollen und den Gemeinschaftssinn anregen.

Neben Klassikern wie dem „Spiderweb“ – ein überdimensionales Spinnennetz soll ohne Berührung durchquert werden, kommen innovativ entwickelte Tools, wie die begehbare „Leonardos Brücke“ zum Einsatz.

Outdoor und Indoor möglich.

**Trainingscharakter:** Rollen im Team erkennen, Verhaltensalternativen entwickeln, Output und Performance verbessern, Freude am Tun  
Zeitrahmen: 1,5 bis 4h



## Körper-Seele-Geist „Gönnen Sie sich einen Entspannungsmoment“:

### Vortrag/Workshop – Aromatherapie: „Schätze aus der Natur“

Schon von jeher wissen wir, dass die Verwendung von Pflanzen und ihre Verarbeitung zu ätherischen und fetten Ölen, Mazeraten, Tinkturen, Hydrolaten und Aufgüssen von unschätzbarem Wert sind für Schönheit, Gesundheit und unsere Seele.

Dazu gehört auch der direkte Kontakt und die sinnliche Wahrnehmung der Pflanzen und ihrer heilkräftigen Produkte: mit einem Kräuterspaziergang durch den Spirit Park, erkennen, berühren, schmecken wir die Pflanzen.

Im Rahmen des Workshops wird z.B. ein Erkältungsbalsam oder Muskel- und Gelenkssalbe hergestellt.

Dauer: ca. 2 Stunden

### „Do – In“ Körperübungen

Do-In ist ein sehr altes, fernöstliches System von Körperübungen, das dazu dient, den Qi-Fluss in den Meridianen zu verbessern und Körper und Geist gesund zu erhalten. Der Begriff „Do-In“ bedeutet „selbst tun“. Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates, tiefe Atmung und Selbstmassage bieten dem Einzelnen eine optimale Möglichkeit, seine Gesundheit zu verbessern bzw. zu erhalten und mental frei zu werden.

Dauer: 1,5 Stunden

Voraussetzungen: bequeme Kleidung und Socken

### Sweat Lodge

... eine Zeremonie der Wiedergeburt.

Eingebettet im Schoß von Großmutter Erde kann Altes, Überflüssiges losgelassen und Platz für Neues geschaffen werden

Vorbereitungs-Rituale, Gemeinsamer Bau der Hütte, Feuerstelle errichten, leichtes Essen, Feuer entzünden, Zeremonie, Ritualessen

Dauer ca. 4 Std

## Wake up! Gestärkt in den Tag

Mit Qi Gong frische Energie für den Tag tanken.

Durch die Verknüpfung von fließenden Bewegungsabläufen mit Atem-, Vorstellungs- und Meditationsübungen wird Ihre Energie wieder ins Fließen gebracht, sowie Ihre Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude gestärkt. Starten auch Sie mit neuer Frische und Gelassenheit in Ihren Tag! Um die Natur noch mehr in die Übungen miteinzubeziehen, können die Einheiten bei Schönwetter auch im Freien durchgeführt werden.

**Einmalige Einheit für Tagesseminare:** mit aktivem, beweglichem Körper, voller Konzentration und guter Laune den Tag beginnen.

Täglicher Begleiter für mehrtägige Seminare: um noch mehr in die vielfältigen Übungen des Qi Gong einzutauchen und die Wirkungen auf körperlicher und geistiger Ebene zu erleben.

**Regelmäßiger Wochenkurs** mit max. 15 TeilnehmerInnen: regelmäßiges Üben hilft die Übungen mehr zu verinnerlichen, damit sie ein Begleiter für die eigene Praxis werden und so die Gesundheit nachhaltig verbessern bzw. erhalten können.

Dauer: 1,5 bis 2 Stunden

Voraussetzungen: bequeme Kleidung und Socken

## Aktiv entspannt

Gönnen Sie Ihren MitarbeiterInnen eine Pause, damit sie den Kopf wieder frei bekommen, ihre Aufmerksamkeit wieder erhöhen, den Körper mobilisieren und die inneren Energien wecken können. Aktivierende und „belebende“ Übungen, Übungen zur Förderung der Konzentration und Entspannung. Es fließen Übungen aus dem Qi Gong, verschiedene Körperwahrnehmungs- und Atemübungen mit in die Einheiten ein. Bei Schönwetter auch gerne im Freien.

Dauer: 1,5 bis 2 Stunden

Voraussetzungen: bequeme Kleidung

## Tanzmeditation zu den 4 - Himmelsrichtungen

Diese Form der Bewegungsmeditation ist wunderbar geeignet Altes, Belastendes loszulassen und neue Energien aufzunehmen. Die Kombination aus Atmung und Bewegung lässt unsere Aufmerksamkeit auf die Koordination der beiden Gehirnhälften gleiten und wir vergessen momentane Belastungen.

Die Tänze zu den vier Himmelsrichtungen folgen leicht erlernbaren Tanzschritten, die durch Musikbegleitung unterstützt werden. Jede(r) TeilnehmerIn findet seinen eigenen Stil, von spielerisch leicht bis hin zu kraftvollen Bewegungen.

Sie ist daher für Männer wie für Frauen gleich geeignet um Energie zu tanken, ohne sich zu überanstrengen oder auch zu langweilen.

Diese 4-Himmelsrichtungsmeditation stammt aus dem arabischen Raum und wurde von Mönchen (Sufis) täglich als Morgenmeditation zum Energiegewinn getanzt.

Dauer: mit Einstimmung und Ausklang – 1,5 Stunden

Voraussetzungen: bequeme Kleidung und Turnschuhe oder Socken

## Besonderes in unserem Haus:

### Tontauben-Schießen

mit Lasertechnologie ein sportliches Vergnügen für jedermann.

Gefahrlos-umweltfreundlich-keine scharfe Munition.

Dauer ca. 2 Stunden

### Bogenschießen mit dem Reiterbogen

Reiter-Bogen-Turnier:

Der Umgang mit dem Reiterbogen verlangt große Aufmerksamkeit und Zielstrebigkeit. Gleichzeitig müssen dabei mentale Kräfte mobilisiert werden, denn der Schuss wird instinktiv gesetzt und es bedarf enormer Konzentration einen gelungenen Schuss abzugeben.

Dieses gruppendynamische Bogenturnier soll eine Erweiterungsmöglichkeit für Gruppen sein, die bereits einmal Bogen geschossen haben oder leichte Vorkenntnisse haben.

Die Reiterbögen sind aus Eschenholz und Horn produziert und zeichnen sich nicht nur durch bestechende Optik (mit Schlangenleder verziert) aus, sondern verfügen auch über eine starke Schussleistung.

Mit einer professionellen Betreuung stellt sich bei jedem Teilnehmer in kürzester Zeit ein Erfolgserlebnis ein – das macht das Bogenschießen so interessant.

Der optimale Zeitrahmen ist 1,5 bis 2 Stunden. Geschossen wird gleichzeitig auf 2 Bogenscheiben (2 Gruppen), auf eine Distanz von 12-15 m.

### Tanz der Elemente:

Zum Thema Wasser-Feuer-Luft-Erde

Angeleiteter Ausdruckstanz mit einem professionellen Therapeuten für Tanz- und Ausdruckstherapie

### Orientalischer Tanz:

Bewegung, Freiheit, Loslassen - zu orientalischer Musik. Eine Tanzlehrerin führt Sie nach einer kurzen Vorstellung in die Welt der orientalischen Tänze ein.



### Kinderprogramm mit dem Kiko-Team

Ob kleine oder große Kinderfeste, Firmenpräsentationen oder Familienfeiern: Das Kiko-Team ist Ansprechpartner Nummer eins wenn es um Organisation und innovative Gestaltung des passenden Kinderprogramms geht, ganz gleich ob 5 oder 300 Kinder. Das Team setzt sich aus erfahrenen Spiel- und Tanzpädagogen, Schauspielern, Animatoren, Geschichtenerzählern und Musikern zusammen. Kiko-Mitarbeiter haben eine pädagogische Grundausbildung und gehen herzlich mit Kindern um.

### Märchenwanderung

Mit Czepeto, unserem Märchenerzähler (im Bereich der Krainerhütte unter Einbeziehung der vorhandenen Stationen im Erlebnispark (Erdschlange, Feenwesen, Tipi, Villa Kunterbunt – Baumhaus, bis zum Märchenplatz). Bei Schlechtwetter kann das Märchenprogramm auch in einem Seminarraum erfolgen. Unterschiedlichste Themenbereiche sind möglich.

## Besonderes aus unserer Umgebung:

### Geführte Mountainbiketour auf der Helenental- oder Lindkogelstrecke

Mit unseren Leihmountainbikes gelangen Sie direkt hinter dem Haus in das 800 km lange, zusammenhängendes Streckennetz. Es stehen insgesamt 40 Mountainbikestrecken zur Auswahl. Gerne planen wir individuell nach Ihren Vorstellungen Ihre Tour und sorgen für Sicherheit während des Ausflugs.

### Ausflug in die Seegrotte Hinterbrühl

Europas größter unterirdischer See, Sie fahren durch ein Labyrinth von Gängen und Seen, zuvor besichtigen Sie das Bergwerk – ca. 45 min.

### Pferdekutschenfahrt im Zeiserlwagen

(max. 15 Personen pro Wagen, Dauer ca. 1,5 Stunden)

### Helikopterrundflug über dem Helenental

Ein einzigartiger Eindruck für Ihre Gäste wäre ein Helikopterrundflug über dem Helenental. Mehrere Routen stehen zur Auswahl. Unsere Partner verfügen über mehrere Helikopter, wo Sie auch die Möglichkeit haben selbst zu fliegen. Bei Sondergenehmigungen bieten wir auch Fallschirmsprünge vom Helikopter an.

### Spiel und Spaß im Casino

Besuchen Sie das größte Casino Europas in der Kurstadt Baden

### Go-Kart

Einmal so richtig los düsen, Vollgas geben – das Gefühl eines Rennfahrers können Sie in der Go-Kart Halle in Kottlingbrunn erleben.

### Halbtagesausflug:

2-stündige geführte Wanderung  
Mindestteilnehmeranzahl: 10  
Inklusive Stockverleih

### Tagesausflug:

5-stündige geführte Wanderung  
Mindestteilnehmeranzahl: 10

### Kletterschnupperkurs in der Kletterschule Peilstein

Info und [Preis auf Anfrage](#) .

### Golfspielen in der Golfarena Baden

Golfen Sie auf einem der 7 Plätze im Umkreis von 5 bis 20km von Baden.

### Mietwagen wie Oldtimer, Rolls Royce, Ferrari, Porsche, Käfer

## Der Höhepunkt einer jeden Veranstaltung:

**Zauberer** oder lustiger **Jongleur** auf Stelzen

**DJ** für Partymusik der 70er, 80er und 90er Jahre

**Live Band & Unterhaltungsmusik** (Solisten, Duos, Trios, etc..)

**Gospels** als Attraktion des Abends

**Bläsertrio**, zum Aperitif im Grünen

**Festliche Blumenarrangements** in der Farbe Ihrer Wahl

**Fotografen & Videofilmer** mit professioneller Nachbearbeitung & Vertonung

**Videobeamer** für Liveübertragung auf unserer Terrasse

**Lautsprecheranlage** mit Funkmikrofon und CD-Player

**Phantasievolle Torten** nach Ihren persönlichen Wünschen erstellt

**Gasheizschwammerl** inkl. Gas



## Kostenfreie Incentives:

Volleyballturnier auf unserer Helenentalwiese. Gerne stellen wir Ihnen unseren Volleyballplatz und einen Ball kostenlos zur Verfügung

Wuzzler

Tischtennistisch

Billardtisch

Minisoccer

Alle Incentiveprogramme sind für einen Zeitrahmen bis max. 2 Stunden berechnet