

	Kommunikation	Moderation	Kreativität	Verhalten	Präsentation	Persönlichkeitsentwicklung	Teamentwicklung	Verkauf	Führung	Motivation	Rhetorik	Unternehmenskultur
Aquatherapie	X	X										
Arbeiten mit Ton			X			X						
Aufgabenparcours							X	X		X		
Ballspiele				X		X	X		X	X		X
Bewegungs-und Laufspiele		X		X			X			X		
Bildhauerei			X			X						
Boccia / Boule							X					X
Bogenschießen				X		X				X		
Brettspiele	X					X	X		X			
Energiearbeit				X	X	X		X	X	X	X	
Gedichte verfassen	X		X		X	X					X	
Gemeinsam (z.B. eine Brücke, ein Floß) bauen						X	X		X			X
Gruppendynamische Spiele	X	X		X	X	X	X	X	X			X
Gruppenkunstwerk		X	X				X		X			X
Gruppentänze	X		X	X			X		X	X		X
Indiaca							X		X			
Jogging				X	X							
Karaoke		X			X	X				X	X	
Karate o.a.				X	X	X			X		X	
Kommunikationsspiele	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	
Kunstaussstellung ausrichten		X	X		X	X			X			X
Lachyoga	X		X		X			X		X	X	
Lagerfeuer, Grillen	X						X					X
Lesungen	X		X		X						X	
Liederabend ausrichten		X			X		X		X			X
Malen			X			X						X
Meditation/Entspannungstechniken		X	X		X	X		X	X	X	X	
Musizieren	X		X				X		X			X
Origami		X	X									
Paartanz, insbes. Tango	X						X	X	X	X		

	Kommunikation	Moderation	Kreativität	Verhalten	Präsentation	Persönlichkeitsentwicklung	Teamentwicklung	Verkauf	Führung	Motivation	Rhetorik	Unternehmenskultur
Partner- und Selbstmassage	X					X		X				
Performances		X	X	X	X	X		X			X	X
Qi Gong				X		X		X		X		
Quizspiele (Großer Preis)	X	X			X		X					X
Rallyes							X		X			X
Ratespiele (Montagsmaler)		X	X		X		X				X	X
Scharaden		X			X							X
Selbstinszenierungen fotografieren			X		X	X	X			X		
Singen	X		X		X	X				X	X	X
Tai Chi						X		X		X		X
Tauziehen							X			X		X
Team-Kochen		X	X			X	X		X			X
Theater- / Rollenspiel	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X
Theaterbesuch	X										X	X
Trommeln und Percussion (s. Art in Rhythm)	X		X				X		X	X		X
Verkaufen auf der Straße	X				X			X			X	
Videofilm erstellen	X	X	X	X	X		X	X	X			X
Videovorführung	X	X						X				X
Wahrnehmungsübungen, Sinneserfahrungen				X		X		X		X		
Wandern, Radfahren				X			X		X			
Wandzeitung erstellen		X	X		X		X	X				X
Yoga				X		X		X		X		

Meditativ

- Bogenschießen
- Yoga
- Meditation / Entspannungstechniken
- Aquatherapie
- Partner- und Selbstmassage
- Wahrnehmungsübungen, Sinneserfahrungen
- Tai Chi
- Lachyoga
- Chi Gong
- Energiearbeit

Kreativ

- Selbstinszenierungen fotografieren
- Performances
- Musizieren
- Lesungen
- Trommeln und Percussion (s. Art in Rhythm)
- Verkaufen auf der Straße
- Wandzeitung erstellen
- Origami
- Videofilm erstellen
- Theater- / Rollenspiel
- Gedichte verfassen
- Malen
- Bildhauerei
- Gruppenkunstwerk
- Scharaden
- Arbeiten mit Ton
- Kunstausstellung ausrichten

Sozial

- Lagerfeuer, Grillen
- Paartanz, insbes. Tango
- Quizspiele (Großer Preis)
- Tauziehen
- Ratespiele (Montagsmaler)
- Rallyes
- Singen
- Kommunikationsspiele
(z.B. eine Brücke, ein Floß) bauen
- Scharaden
- Trommeln und Percussion (s. Art in Rhythm)
- Gruppendynamische Spiele
- Brettspiele
- Karaoke
- Gruppenkunstwerk
- Gruppentänze
- Team-Kochen
- Boccia
- Liederabend ausrichten
- Theaterbesuch
- Videovorführung
- Aufgabenparcours

Sportlich

- Indica
- Jogging
- Tauziehen
- Karate o.a.
- Wandern, Radfahren
- Bewegungs- und Laufspiele
- Ballspiele

Aquatherapie: Gymnastik im Wasser lockert, stärkt Rücken und Gelenke und ist als Fitnessstraining super-effektiv. Besonders gut nach langem Sitzen.

Arbeiten mit Ton: Fördert die Einsicht in die eigenen kreativen Potentiale und das Selbstbewusstsein

Aufgabenparcours: Neuerworbene Kompetenzen individuell oder im spielerischen Wettkampf erproben

Ballspiele: Verschaffen Bewegung nach einem konzentrierten Seminartag und stärken das Team

Bewegungs- und Laufspiele: Lockern nach langem Sitzen und regen den Kreislauf an

Bildhauerei: Balance zwischen spontanem Elan und umsichtiger Zurückhaltung. Schärft die räumliche Vorstellung und stärkt das Selbstbewusstsein

Boccia / Boule: Wer wirft seine Kugel am nächsten an das Ziel? Es zählen Präzision, Geschicklichkeit und Strategie

Bogenschießen: Äußerste Konzentration in vollkommener Gelassenheit – die hohe Kunst des Zen

Brettspiele: Simulieren das Leben im Miniaturformat: Zusammenarbeit, Konkurrenz, Taktik, Strategie

Energiearbeit: Oberbegriff für spirituelle Techniken zum Aufbau von Lebensenergie: Die Palette reicht von Atemübungen bis zu fernöstlichen Kampfkünsten

Gedichte verfassen: Jonglieren mit Sprache als unterhaltsame Herausforderung

Gemeinsam

(z.B. eine Brücke, ein Floß) bauen: Ein Mittel der Erlebnispädagogik, um Teams zu stärken und aufzubauen

Gruppendynamische Spiele: Im Spiel sich und die Gruppe neu kennen lernen

Gruppenkunstwerk: Gemeinsam kreativ werden – Training für die Arbeitswelt von heute

Gruppentänze: Teambuilding im beschwingten Gleichschritt

Indiaca: Eine Kreuzung aus Volley- und Federball. Hier sind alle im Team Anfänger.

Jogging: Bringt Fitness und macht den Kopf frei für neue Lerninhalte und konzentriertes Arbeiten

Karaoke: Das Freizeitvergnügen der Japaner als Training für alle, die vor einem Publikum bestehen müssen

Karate: Japanische Kampfkunst. Lehrt, die Energie des eigenen Körpers zu beherrschen und gezielt einzusetzen

Kommunikationsspiele:	Üben und vertiefen spielerisch im Seminar Gelerntes
Kosmetikberatung:	Die eigene Außenwirkung bewusster gestalten lernen
Kunstaussstellung ausrichten:	Im Projekt individuelle Arbeiten zu einem Gesamtbild organisieren
Lachyoga:	Löst Spannungen, stärkt das Immunsystem und öffnet für Perspektivenwechsel
Lagerfeuer, Grillen:	Wer könnte sich heute noch leisten, kein Pfadfinder zu sein?
Lesungen:	Mit Sprache und Stimme Präsenz schaffen
Liederabend ausrichten:	Ein Event, das Gruppenidentität schafft und individuelle Showtalente hervorbringt
Malen:	Das Reich der Farben weckt die Kreativität und entspannt
Meditation / Entspannungstechniken:	Beruhigen den Geist und befähigen zu höchster Konzentration
Musizieren:	Sensibilisiert für die richtige Harmonie im Team
Origami:	Die asiatische Kunst des Papierfaltens als produktive Stressbewältigung, die Kreativität und räumliches Denken vereint
Paartanz, insbes. Tango:	Mit Musik und Bewegung die Dialektik von Führung und Vertrauen erlernen
Partner- und Selbstmassage:	Schafft Körperbewusstsein und ergänzt Seminare mit „kopflastigen“ Themen
Performances:	Sich als Gesamtkunstwerk präsentieren – mutig, interessant und unkonventionell
Qi Gong:	Chinesische Lehre, die durch spezielle Haltungen Blockaden löst und den inneren Energiefluss fördert
Quizspiele (Großer Preis):	Im spannenden Wettbewerb sich und sein Wissen vor Publikum präsentieren
Rallyes:	Im Team von Station zu Station finden und Aufgaben lösen. Macht Spaß, bringt Bewegung und festigt die Gruppe
Ratespiele (z.B. „Montagsmaler“):	Lassen sich als Show moderieren, üben schnelles und prägnantes Visualisieren
Scharaden:	Pantomimisches Ratespiel, das die Ausdrucksfähigkeit schult und überraschende Talente zu Tage fördert

Selbstinszenierungen

fotografieren: Schärfte das Bewusstsein für die eigene Wirkung

Singen: Bringt Energie und stärkt die Gruppe

Tai Chi: Meditation in Bewegung, die Vereinigung von Dynamik und Balance

Tauziehen: Nur wenn alle am selben Strang ziehen, kann das Team gewinnen

Team-Kochen: Kreative Zusammenarbeit, die schmeckt!

Theater- / Rollenspiel: Identitäten wechseln und die eigene Rolle finden – für sich und im Team

Theaterbesuch: Befördert eine gemeinsame Kultur und bietet rhetorische Vorbilder

Trommeln und Percussion: Energetisiert und fördert das Zusammenspiel der Gruppe

Verkaufen auf der Straße: Verkaufen als Spiel und Herausforderung – zeigt, worauf es wirklich ankommt

Videofilm erstellen: Selbstinszenierung und -Betrachtung als Projektaufgabe, die Spaß macht

Videovorführung: Vermittelt große Mengen an Informationen und hilft beim Aufbau einer gemeinsamen Kommunikationsbasis

Wahrnehmungsübungen,

Sinneserfahrungen: Instrumente der Schauspielausbildung, die die Präsenz des Akteurs erhöhen

Wandern, Radfahren: Erhöht die Fitness und bringt in Schwung – allein oder in der Gruppe

Wandzeitung erstellen: Spielerisch und kreativ den Workshop dokumentieren

Yoga: Der Jahrtausende alte Weg zur Flexibilität von Körper und Geist