

Event ohne Übernachtung

## Mental Move






Der Resilienz - Parcours für Teams



### Programm-Idee

In einer Arbeitswelt, die sich ständig verändert, sind Resilienz und mentale Stärke entscheidend für den Erfolg eines Teams. Genau hier setzt „Mental Move“ an: ein innovativer Parcours, der Teams spielerisch, praxisnah und interaktiv auf die Herausforderungen des Berufsalltags vorbereitet.

Paket-Nummer: 0530744

Region:		99880 Waltershausen
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Teilnehmer:		5 - 25 Teilnehmer
Dauer:		2.5 Stunden
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Preis zzgl. MwSt:		ab 99,00 € p.P.

**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

## Event ohne Übernachtung

# Mental Move

Der Resilienz - Parcours für Teams

## Beschreibung

Was ist Mental Move?

„Mental Move“ ist kein klassisches Seminar - es ist ein Parcours der Teams durch fünf bis sechs Stationen führt. Jede Station ist so gestaltet, dass die Teilnehmer\*innen mentale Stärke, Stressresistenz und positive Denkweisen trainieren - unterstützt durch Wingwave-Techniken und einfache, alltagsnahe Übungen.

So funktioniert der Parcours

- Kurz, praxisnah, effektiv: Jede Station dauert nur wenige Minuten, kann aber langfristige Effekte auf die Teamresilienz entfalten.
- Interaktiv & erlebbar: Teams probieren die Übungen direkt aus und erleben, wie mentale Blockaden sichtbar werden und abgebaut werden können.

Warum Mental Move für Teams wichtig ist

- Stärkt die psychische Widerstandskraft und den Zusammenhalt
- Reduziert Stress und negative Denkmuster
- Fördert kreative Problemlösungen und Kommunikation
- Motiviert Teams, sich gemeinsam Herausforderungen zu stellen

Teams verlassen den Parcours nicht nur motiviert und gestärkt, sondern nehmen auch konkrete Werkzeuge für den Alltag mit.

## Wichtige Hinweise

Smartphones werden verwendet und Kopfhörer.

## Leistungen inkl.

- Nutzung der Kulturvilla Schnepfenthal  
Besondere Atmosphäre der Kulturvilla Schnepfenthal
- Mental Move Parcours  
Der Parcours der Teams durch fünf bis sechs Stationen führt zu den Themen Resilienz und Stressabbau.

## Zusatzleistungen

- Getränke und Snacks  
Preis: auf Anfrage
- Zertifikate  
Preis: auf Anfrage

**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Event ohne Übernachtung

## Mental Move

Der Resilienz - Parcours für Teams

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0530744



**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.