



Seminarreise Mandelblüte Mallorca

Mit Selbstmanagement und
einer guten Portion Resilienz
(Widerstandskraft)
durch turbulente Zeiten



16.-23.02.2024

Inspirierende Workshops, intensiver
Austausch, gemeinsame Ausflüge

&

Zeit zum Genießen



16.02.2024

- Ankunft Palma
- Abholen der Mietwagen
- Fahrt nach Alcudia
- Einchecken im Hotel
- Wiedersehen & Kennenlernen beim gemeinsamen Abendessen im Hafen von Alcudia



So wohnen wir:
Bonotel Alcudia Mar





17.02.2024

09:00 Uhr – 11:30 Uhr Workshop 1

- Standortanalyse – Stress, Selfcare und dein Leben in Balance
- Impulse, Austausch, Tipps & Tools zu Selbst- und Stressmanagement

**13:00 Uhr – Mandelblüten-Tour 1 mit Kloster und Strand
Idyllisch von Llucmajor nach Cala Pi**

- Paella-Abendessen





18.02.2024

09:00 Uhr – 11:30 Uhr Workshop 2

- Innere Stärke, Quellen der Selbstwirksamkeit
- Die 7 Schlüssel der Resilienz (Widerstandskraft) im Überblick
- Resilienz-Schlüssel 1&2 in Theorie und Praxis

13:00 Uhr – Mandelblütentour 2 mit Valdemossa und Palma

Auf den Weg nach Valldemossa die Mandelblüte sehen & anschließend Bummel in Palma

- Tapas-Abendessen in Palma



19.02.2024

09:00 Uhr – 11:30 Uhr Workshop 3

- Resilienz-Schlüssel 3,4&5 in Theorie und Praxis

13:00 Uhr – Mandelblütentour 3 mit dem „Roten Blitz“

Mit der historischen Bahn von Bunyola nach Sollér und Port de Sollér – durch die Bergwelt vorbei an Orangen und Zitronenplantagen

- -Abendessen in Port de Sollér





20.02.2024
ZUR FREIEN VERFÜGUNG

- Abendessen Port de Pollenca





21.02.2024

09:00 Uhr – 11:30 Uhr Workshop 4

- Resilienz-Schlüssel 6&7 in Theorie und Praxis

12:00 Uhr – Strände

Strände: Cala Agulla, Cala Mesquida, Cala Gat

- Abendessen in der Träumeria in Cala Ratjada am Meer





22.02.2024

09:00 Uhr – 11:00 Uhr Workshop 5

- Coachen was ist – irgendwas ist immer
- Reflexion & Abschluss

Besuch des Künstlerstädtchens Artá und der Tropfsteinhöhlen Coves d`Artá

- Abschieds-Abendessen im Restaurant unseres Freundes Sascha in der Nähe von Artá





23.02.2024

- Abgeben der Mietwagen im Flughafen-Terminal
- Heimflug

Eingeschlossene Leistungen pro Person:

Selbstzahler:

- Flug an allen dt. Flughäfen inkl. Gepäck von 23kg für ca. € 280,-
- 7 Übernachtungen im 4* Bonotel Alcudia Mar im Doppelzimmer inklusive Frühstück für ca. € 350,-
- Platz in einem Mietwagen für ca. € 50,-
- Bahnfahrt Bunyola – Soller – Bunyola für € 15,-
- busplus-Workshops und Rahmenprogramm für € 350,- -
Rechnung im Nachgang über die Andreas Hermes Akademie

Organisation, Koordination und Durchführung der Seminarreise

Birgit Arnsmann

b.arnsmann@andreas-hermes-akademie.de

Mobil: 0178 – 2371559



Seminarreise Mandelblüte Mallorca

Mit Selbstmanagement und
einer guten Portion Resilienz
(Widerstandskraft)
durch turbulente Zeiten

ab ca. € 1.045,-

bei mindestens 12 Teilnehmer:innen