



Seminarreise Mallorca Resilienz & Mandelblüte

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



Sa 22.02. – Sa 01.03.2025

Inspirierende Workshops
intensiver Austausch
gemeinsame Ausflüge
&
1 Tag zur freien Verfügung





Samstag, 22.02.2025

- Ankunft Palma
- Abholen der Mietwagen
- Fahrt nach Cala Ratjada
- Einchecken im Hotel
- Kennenlernen beim gemeinsamen Abendessen



So wohnen wir:
4 * Hotel bei Cala Ratjada



Sonntag, 23.02.2025

Workshop 1 (3 Std)

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

Mandelblüten-Tour 1
Idyllische Fahrt nach Cala Millor und Portocolom

Abendessen: typisch spanische Paella im Hafen von Cala Ratjada





Montag, 24.02.2025

Workshop 2 (2 Std)

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

Mandelblütentour 2 mit Valdemossa und Palma

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

Abendessen in Palma





Dienstag, 25.02.2025

Workshop 3 (2 Std)

- Resilienz-Schlüssel 3 & 4 in Theorie und Praxis

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

Mediterranes Abendessen im Hafen von Cala Ratjada





Mittwoch, 26.02.2025
ZUR FREIEN VERFÜGUNG

Tapas-Abendessen am Meer





Donnerstag 27.02.2025

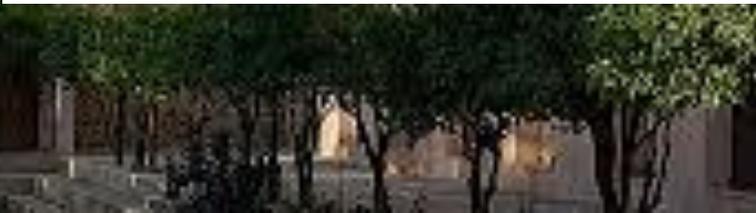
Workshop 4 (2 Std)

- Resilienz-Schlüssel 5, 6 & 7 in Theorie und Praxis

Ausflug Strand – Höhle - Stadt

Strände: Cala Agulla, Cala Mesquida, Cala Gat & Besuch des Künstlerstädtchens Artà und der Tropfsteinhöhlen Coves d`Artà

Abendessen am Meer





Freitag 28.02.2025

Ausflug nach Alcudia, Victoria und relaxen am Strand von Alcudia



Workshop 5 (1 Std)

Reflexion und Abschluss beim Abschiedsabendessen
im Hafen von Cala Ratjada





Samstag, 01.03.2025

- Abgeben der Mietwagen im Flughafen-Terminal
- Heimflug

Pro Person ab € 1.155,-)

Seminarreise Mallorca Resilienz & Mandelblüte

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



Eingeschlossene Leistungen

pro Person / Selbstzahler:

- Workshops, Ausflüge und Rahmenprogramm für € 400,- / Rechnung im Nachgang über die Andreas Hermes Akademie
- Flug ab allen deutschen Flughäfen und 7 Übernachtungen inkl. Frühstück im 4* Hotel in Cala Ratjada (ab € 650,- im DZ – ab 750,- im EZ)
- Zugfahrt Soller/Port de Soller (€ 40,-) - Tropfsteinhöhle (€ 15,-)
- Sitzplatz im Mietwagen - abhängig von TN -Anzahl (ca. € 50 ,-)

Organisation, Koordination und Durchführung der Seminarreise
(min. 12 – max 16 Teilnehmer:innen)

Birgit Arnsmann

b.arnsmann@andreas-hermes-akademie.de

Mobil: 0178 – 2371559

