

gemeinsam **ERLEBEN**



In dieser Rubrik findet ihr eine vielfältige Auswahl an Teamaktivitäten, die Zusammenarbeit, Austausch und gemeinsame Erlebnisse fördern. Ob Stadterkundung, kreative Workshops oder genussvolle Touren – hier stehen gemeinsames Entdecken, Spaß und Inspiration im Vordergrund.



UNSERE 5 ERLBEBNISTYPEN

DIE ANTWORTEN AUF HERAUSFORDERUNGEN MODERNER TEAMS

1



WIR BRINGEN EUCH INS GESPRÄCH,
DAMIT IHR EUCH WIRKLICH VERSTEHT.

2



WIR HOLEN EUCH AUS DEM ALLTAG,
DAMIT IHR EUCH NEU BEGEGNET.

3



WIR FÜHREN EUCH AN EURE GRENZEN,
DAMIT IHR GEMEINSAM STÄRKER WERDET.

4



WIR SCHENKEN EUCH RUHE,
DAMIT IHR GEMEINSAM NEUE KRAFT FINDET.

5



WIR ÖFFNEN EURE SINNE,
DAMIT IHR NEUES ENTDECKEN KÖNNT.

KATEGORIE 1



WIR BRINGEN EUCH INS GESPRÄCH,
DAMIT IHR EUCH WIRKLICH VERSTEHT.

Kommunikation ist mehr als nur Worte – es ist das Fundament für Vertrauen, Klarheit und Zusammenarbeit. In diesem Modul erlebt ihr Formate, die echtes Zuhören, wertschätzenden Austausch und neue Perspektiven fördern.



ELLEN BRAUN

Ellen Braun ist L&D-Professional. Sie kennt die Fallstricke in der Zusammenarbeit und begleitet mit viel Erfahrung, Klarheit und Empathie durch den Prozess.

Kommunikation

Konfliktmanagement

Zusammenarbeit stärken

1-30

180 Min.

nomad Würzburg

Was, wenn keine Spannungen mehr bleiben?

PERSPEKTIVENWECHSEL FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND TEAMS EIN VERÄNDERNDER WORKSHOP

In diesem Workshop bietet Coachin Ellen Braun eine intensive Supervision für Führungskräfte und Teams. Die Themen bestimmt ihr!

Sei es Kommunikation, Zielklärung, Deeskalation, psychische Sicherheit oder der konstruktive Umgang mit kulturell geprägten Konflikten.

Ihr gewinnt neue Perspektiven, baut Spannungen im Team ab und stärkt die Zusammenarbeit nachhaltig. Der Raum bietet dabei einen geschützten Rahmen für offene Reflexion und praxisnahe Lösungsansätze.

Beispiel: Ein interdisziplinäres Team kam mit „zu vielen Meetings, zu wenig Fortschritt“. Nach 3 Stunden: klare Entscheidungswege, Check-in/Check-out-Ritual, Konfliktleitfaden auf einer Seite – und ein spürbar entspannterer, respektvoller Ton im Alltag.





JOHANNA WEGNER

Johanna Wegner ist erfahrene HR-Managerin, Business Coach und zertifizierte LEGO® Serious Play® Facilitatorin. Sie verbindet langjährige Expertise in Führung, Teamentwicklung und Organisationskultur mit kreativen Methoden.

Kreativität

Zusammenarbeit

Perspektivwechsel

1-15

flexibel

nomad Würzburg

sich durch Lego verstehen lernen?

LEGO® SERIOUS PLAY® WORKSHOPS KREATIV. KLAR. WIRKUNGSVOLL.

Was erwartet euch?

In den LEGO® Serious Play®-Workshops werden komplexe Themen sichtbar, greifbar und lösbar. Statt abstrakt zu diskutieren, bauen Teams ihre Gedanken, Ideen und Strategien mit LEGO®-Modellen - und entwickeln dadurch klare Perspektiven, gemeinsame Visionen und kreative Lösungen. Ihr erlebt, wie „Denken mit den Händen“ Energie freisetzt, stille Stimmen aktiviert und ein nachhaltiges Wir-Gefühl schafft. Der Workshop bietet dabei einen geschützten Rahmen für offene Reflexion, Kreativität und praxisnahe Ergebnisse

Einsatzmöglichkeiten:

- Teamentwicklung: Zusammenarbeit, Vertrauen und Kommunikation stärken
- Vision & Strategie: Zukunftsbilder, Werte und Ziele gestalten
- Innovation: Neue Ideen finden und greifbar machen
- 1:1 Coaching: Persönliche Themen kreativ reflektieren





JOHANNA WEGNER

Johanna Wegner ist erfahrene HR-Managerin, Business Coach und zertifizierte LEGO® Serious Play® Facilitatorin. Sie verbindet langjährige Expertise in Führung, Teamentwicklung und Organisationskultur mit kreativen Methoden.

Teamdynamik

Führungskompetenz

Persönlichkeitsentwicklung

1-15 flexibel

nomad Würzburg

Was, wenn du dich selbst besser verstehst?

LINC PERSONALITY PROFILER. PERSÖNLICHKEIT VERSTEHEN - POTENZIALE ENTFALTEN

Worum geht's?

Der LINC Personality Profiler ist ein wissenschaftlich fundierter Online-Test auf Basis der Big-Five-Persönlichkeitspsychologie. Er kombiniert drei Ebenen - Charaktereigenschaften, Motive und Kompetenzen - zu einem differenzierten Persönlichkeitsprofil. So entsteht ein tiefgehendes, ganzheitliches Bild Ihrer Persönlichkeit - nicht als Schublade, sondern als wertschätzende Basis für echte Weiterentwicklung.

Einsatzmöglichkeiten:

- Teamentwicklung: Zusammenarbeit, Kommunikation und Rollenverständnis verbessern
- Führungskräfte-Coaching: Stärken erkennen, Führungsstil reflektieren
- Talent- & Personalentwicklung: Potenziale gezielt fördern

Praxisbezug

Gerade in Teams zeigt sich der Mehrwert des LINC Personality Profilers: Unterschiede werden sichtbar und als Stärke genutzt, Kommunikation wird klarer und Konflikte können konstruktiver gelöst werden. So entsteht ein gemeinsames Fundament für Zusammenarbeit, Vertrauen und nachhaltigen Teamerfolg.





ANGELA MÜLLER

Angela Müller ist Team- und Leadership-Coach. Mit Empathie, Klarheit und langjähriger Erfahrung begleitet sie sowohl Start-ups, KMUs als auch Konzerne dabei, Führung wirksam zu gestalten und Zusammenarbeit zu stärken. Sie schafft eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre, in der Teams gemeinsam wachsen und Veränderungen nachhaltig umsetzen können.

Zusammenarbeit gestalten

Feedback & Kommunikation

1-30

1-4h

nomad Würzburg

Von Kolleg:innen zum Team werden

TEAMIMPULSE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND TEAMS

KLARHEIT. VERBINDUNG. WIRKSAMKEIT.

Die Angebote schaffen Raum für Austausch, neue Ideen und echte Umsetzung. Ziel ist es, dass Teams wirksamer zusammenarbeiten, schneller Entscheidungen treffen und eine Kultur schaffen, in der sich Menschen wohlfühlen und wachsen können.

KURZIMPULSE:

- **Kommunikation verbessern:** Klar, wertschätzend, effizient.
- **Feedback** kompakt: Methoden & Tools für eine wertschätzende Feedbackkultur.
- **Meetings** effizient gestalten: Struktur und Aufbau, Moderation, Fokus und Entscheidungen.
- **(Team) Resilienz & mentale Gesundheit:** Energie tanken, Stress abbauen.
- **Selbstorganisation & Stressmanagement:** Praktische Tools für den Alltag.





ANGELA MÜLLER

Angela Müller ist Team- und Leadership-Coach. Mit Empathie, Klarheit und langjähriger Erfahrung begleitet sie sowohl Start-ups, KMUs als auch Konzerne dabei, Führung wirksam zu gestalten und Zusammenarbeit zu stärken. Sie schafft eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre, in der Teams gemeinsam wachsen und Veränderungen nachhaltig umsetzen können.

Zusammenarbeit gestalten

Feedback & Kommunikation

1-12

1-2 Tage

nomad Würzburg

Von Kolleg:innen zum Team werden

TEAMWORKSHOPS FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND TEAMS KLARHEIT. VERBINDUNG. WIRKSAMKEIT.

Die Angebote schaffen Raum für Austausch, neue Ideen und echte Umsetzung. Ziel ist es, dass Teams wirksamer zusammenarbeiten, schneller Entscheidungen treffen und eine Kultur schaffen, in der sich Menschen wohlfühlen und wachsen können.

WORKSHOP-ANGEBOTE:

- **Zusammenarbeit & Vertrauen** stärken: Gemeinsame Werte klären, Rollenverständnis verbessern, Stärken sichtbar machen.
- **Feedback- & Kommunikationskultur** etablieren: Offene Gesprächsräume schaffen und Feedbacktechniken üben.
- **Konfliktkompetenz** aufbauen: Konflikte konstruktiv ansprechen und nachhaltige Lösungen entwickeln.
- **Teamrituale & Routinen** entwickeln: Kreative Meetings, Check-ins und Reflexionsformate für den Alltag.
- **Teamvision & Ziele** erarbeiten: Gemeinsames Zukunftsbild und klare Prioritäten festlegen.
- **Change- & Resilienztraining**: Sicherer Umgang mit Veränderung, mentale Ressourcen stärken.
(Optionales Follow-up nach 6 - 12 Wochen zur Vertiefung und Umsetzung.)





ERIKA PAPP

Ich bin Erika, zertifizierter Coach für Empowerment Life- und Business-Coaching. Ich unterstütze Menschen, Führungskräfte und Unternehmen dabei, ihre Ziele zu erreichen, authentisch zu bleiben und ihr Potenzial zu entfalten – mit systemischen Methoden, Empowerment und praxisnaher Begleitung auf dem Weg zu Klarheit, Selbstbestimmung und nachhaltigem Erfolg. Empowert. Wirksam. Glücklich.

Wandel anstoßen

Zusammenarbeit stärken

1-20

3-7 h

nomad Würzburg

Was, wenn Wandel motivation statt stress bedeutet?

CHANGE MANAGEMENT WORKSHOP FÜR FÜHRUNGSRKÄFTE UND TEAMS

Im Workshop erlebt ihr, wie Veränderung nicht als Belastung, sondern als Chance genutzt werden kann.

Ihr lernt, Wandel aktiv zu gestalten, wichtige Veränderungen zu begleiten und Teamdynamik zu stärken.

In einem geschützten Rahmen entdeckt ihr, wie Wandel Klarheit, Energie und neue Perspektiven freisetzt.

Mit praxisnahen Methoden stärkt ihr Kommunikation, Vertrauen und Zusammenarbeit – und erlebt, wie aus Ich und Du ein starkes Wir wird.

Die Themen bestimmt ihr: Gemeinsam gestalten wir Meilensteine, reflektieren wichtige Veränderungen und entwickeln transparente Kommunikationswege, die den Wandel für alle greifbar machen.

Mögliche Themen, die wir bewegen:

- Wandel verstehen und gestalten
- Rollen & Kommunikation im Team
- Zusammenarbeit stärken und Reibung minimieren
- Meilensteine und Veränderungsprozesse gemeinsam planen

Ihr gewinnt praxisnahe Impulse, stärkt eure Teamdynamik und entwickelt Tools, um Veränderungen aktiv, transparent und konstruktiv zu begleiten. Der Raum lädt ein, auszuprobieren, zu reflektieren und mutig neue Wege zu gehen.





KAI MORAWIETZ

Kai begleitet Menschen und Teams in Veränderungsprozessen. Mit Klarheit, Tiefe und echtem Verständnis für emotionale Herausforderungen hält er Räume, in denen echte Entwicklung möglich wird. Mit erprobten Methoden aus Coaching und Therapie unterstützt er dabei, individuelle Potenziale zu entfalten und nachhaltige Veränderungen zu gestalten.

Besser kommunizieren

Konfliktmanagement

1-15

3-6 h

nomad Würzburg

Was, wenn du Konflikten mit
Leichtigkeit begegnest?

TEAMWORKSHOPS ZU KONFLIKTMANAGEMENT, WERTSCHÄTZENDEM UMGANG, GEWALTFREIER KOMMUNIKATION & FEEDBACKKULTUR

WERTSCHÄTZENDER UMGANG, GEWALTFREIE KOMMUNIKATION & FEEDBACKKULTUR

Lerne, Missverständnisse frühzeitig zu erkennen und Spannungen konstruktiv zu lösen. Mit Ansätzen aus der Gewaltfreien Kommunikation, praktischen Feedbackübungen und einem wertschätzenden Umgang entsteht eine klare und respektvolle Gesprächskultur, die euer Vertrauen stärkt und die Zusammenarbeit erleichtert.

1

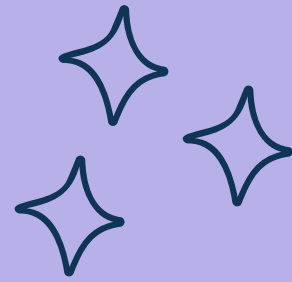
KONFLIKTMANAGEMENT

Konflikte erzeugen erst einmal Reibungswärme, die kanalisiert werden möchte. Erfahre hier, wie Konflikte zu Chancen für Klarheit und Entwicklung werden. Im Workshop lernst Du Methoden des Konfliktmanagements kennen, übst lösungsorientierte Gesprächsstrategien und stärkst eine akzeptierende Grundhaltung und damit Deine innere Gelassenheit - für ein Miteinander, das auch in herausfordernden Momenten trägt.

2



KATEGORIE 2



WIR HOLEN EUCH AUS DEM ALLTAG,
DAMIT IHR EUCH NEU BEGEGNET.

Manchmal braucht es Abstand, um Nähe zu finden.
Wir holen euch raus aus Routinen und bringen euch
rein in gemeinsame Erlebnisse, die verbinden – ohne
Arbeitsdruck, aber mit viel Raum für Miteinander.



SILKE KUHN

Silke Kuhn ist zertifizierte Gästeführerin in Würzburg und verbindet in ihren Touren Geschichte mit dem heutigen Lebensgefühl der Stadt. Mit viel Leidenschaft und Wissen macht sie historische Hintergründe, Kultur und Genuss auf lebendige Weise erfahrbar.

Perspektiven erweitern

Neues lernen

Kultur erleben

1-15

120 Min.

Innenstadt Würzburg

Wann hast du zuletzt deine Umgebung richtig wahrgenommen?

Entdeckt Würzburg auf neue Weise: Gemeinsam mit Silke Kuhn spaziert ihr durch die Altstadt, erfahrt spannende Geschichten und erlebt die Stadt aus immer neuen Perspektiven.

📍 Treffpunkt ist jeweils vor dem Dom, am Hauptbahnhof oder nach Vereinbarung.

WÜRZBURG UND DER WEIN

Begeht euch auf eine genussvolle Tour durch die Würzburger Innenstadt, erfahrt spannende Geschichten rund um den Wein und probiert dabei fränkische Weine.

1

KIRCHEN, WISSENSCHAFT UND WEIN

Entdeckt Würzburg bei einem Altstadtspaziergang und erfahrt, wie Kirchen, Wissenschaft und Wein die Stadt geprägt haben.

2

SPÄTSCHICHT

Erlebt Würzburg bei einer Abendtour mit Altstadttrundgang und stimmungsvoller Weinverkostung im historischen Weinkeller. Inklusive Weinkostproben & Gebäck.

3



TEAM ESCAPE

ANNO  MMXIII

LIVE ADVENTURE

TEAM ESCAPE

TeamEscape ist Deutschlands führender Anbieter für Escape Rooms und interaktive Stadtrallies mit über 100 Spielorten und mehr als 2 Millionen begeisterten Gästen. Seit 2013 bietet das Unternehmen spannende Abenteuer für Gruppen, Teams und Familien.

Teambuilding

Problemlösung

Strategie

 1-15

 Würzburg

 120 Min.

Wer seid ihr, wenn jede minute zählt?

Begebt euch auf eine spannende Entdeckungs- und Spieletour quer durch Würzburg! Bei der interaktiven Tablet-Rallye steuert ihr per GPS verschiedene Spots an und meistert dort kreative Foto-Challenges, knifflige Rätsel und spaßige Aufgaben.

Im Battle-Modus tretet ihr in mehreren Teams gegeneinander an - hier zählen nicht nur Schnelligkeit, sondern auch Teamwork, Humor, Strategie und Kreativität, um möglichst viele Punkte zu sammeln und einen Platz auf der Bestenliste zu sichern.

Ausgestattet mit iPads erlebt ihr die Stadt auf eine völlig neue Art, während ihr euch gemeinsam Herausforderungen stellt und am Ende als Siegerteam feiern könnt. Als besonderes Extra erhaltet ihr alle entstandenen Fotos digital als Erinnerung an euer gemeinsames Abenteuer.





KAI MORAWIETZ

Kai begleitet Menschen und Teams in Veränderungsprozessen. Mit Klarheit, Tiefe und echtem Verständnis für emotionale Herausforderungen hält er Räume, in denen echte Entwicklung möglich wird. Mit erprobten Methoden aus Coaching und Therapie unterstützt er dabei, individuelle Potenziale zu entfalten und nachhaltige Veränderungen zu gestalten.

Sich selbst verstehen

Verbundenheit fördern

1-15

180 min

nomad Würzburg

Raus aus dem Kopf, Rein
in den Körper!

EINE EINFÜHRUNG IN EMBODIMENT WIE ICH SPÜREN KANN, WAS ICH WILL & BRAUCHE

Unser Alltag ist oft vom Machen, von Gedanken, Terminen und Erwartungen bestimmt. Im Workshop erfährst Du, wie Dir Bewegung, Atem und einfache Embodiment-Übungen helfen, deutlicher zu spüren, was Du wirklich willst und brauchst. Statt nur zu Grübeln erlebst Du, wie viel Klarheit und Freude entsteht, wenn Du Deinen Körper einbeziehst und nutzt.

So gewinnst Du besseren Zugang zu Deinen eigenen Bedürfnissen und erkennst, was Dir wirklich wichtig ist - für mehr Authentizität, Lebendigkeit und Verbundenheit im Miteinander.



KATEGORIE 3



WIR FÜHREN EUCH AN EURE GRENZEN,
DAMIT IHR GEMEINSAM STÄRKER WERDET.

Wachstum entsteht dort, wo wir Komfortzonen verlassen – und dabei merken, dass wir nicht allein sind. Diese Module setzen auf körperliche und mentale Herausforderungen, die Teamgeist, Mut und gegenseitige Unterstützung stärken.



PATRICK WEYH

Patrick ist zertifizierter Trainer der Wim-Hof-Methode und hat neben Yoga- und Coachingausbildungen ein breites Skillset um euch als Team auf ein neues Level zu heben.

Mentale Gesundheit

Vertrauen

Resilienz

1-20

Würzburg

flexibel

hast du jemals gelernt
Richtig zu atmen?

ATMUNG UND KÖRPERBEWUSSTSEIN STÄRKEN WIM-HOF-WORKSHOP

Stell dir ein Team vor, das nicht nur zusammenarbeitet, sondern gemeinsam spürt, wächst und über sich hinauswächst. Unter der Führung von Patrick Weyh, erfahrener Coach, Yogalehrer und Trainer der Wim-Hof-Methode, begibst du dich mit deinem Team hinaus aus dem Gewohnten in ein Feld tiefer Transformation.

Atemtechnik, Kälte und Mindset - die drei Pfeiler seiner Arbeit - öffnen Räume, in denen Energie fließt, Grenzen sich auflösen und Teams Stärke, Vertrauen und Resilienz aufbauen. Es sind nicht nur Workshops, sondern Erlebnisse, die die Komfortzone sprengen und die Tür zu größerer Klarheit, Verbindung und Handlungskraft aufstoßen.

In einer unverbindlichen Beratung erstellt Patrick für euch gerne das passende Angebot.





KAI MORAWIETZ

Kai begleitet Menschen und Teams in Veränderungsprozessen. Mit Klarheit, Tiefe und echtem Verständnis für emotionale Herausforderungen hält er Räume, in denen echte Entwicklung möglich wird. Mit erprobten Methoden aus Coaching und Therapie unterstützt er dabei, individuelle Potenziale zu entfalten und nachhaltige Veränderungen zu gestalten.

Teambuilding

Klarheit schaffen

1-15

3-6 h

nomad Würzburg

challenge accepted?

TEAMBUILDING IN SEINER SIMPELSTEN FORM

Scheinbar leichte Aufgaben bringen Euch schnell an die Grenze der gewohnten Zusammenarbeit. Wie organisiert ihr euch, um das Ziel zu erreichen? Wie sprecht ihr euch ab? Wer übernimmt welche Rolle? Ihr erlebt, wie wichtig klare Absprachen, Rollenverteilung und gemeinsames Handeln sind. Im Anschluss reflektiert Ihr das Erlebte und probiert neue Wege aus - so wird aus Herausforderung Teamstärke.



KATEGORIE 4



WIR SCHENKEN EUCH RUHE,
DAMIT IHR GEMEINSAM NEUE KRAFT FINDET.

Wer regeneriert, kann leisten.
Wir schaffen Räume für Entspannung und
Achtsamkeit, in denen ihr loslassen, auftanken
und mit neuer Energie zurückkehren könnt.



SANDRA MED-SCHMITT

Sandra ist eine erfahrene Yogalehrerin und Coachin aus Würzburg und Inhaberin von sameschyoga, die mit über 20 Jahren Praxis einen ganzheitlichen Yogaansatz vermittelt, der Körper, Geist und Seele verbindet.

Bewegung

Entspannung

Ruhe finden

👤 max.15 Pers.

📍 Würzburg Grombühl

Wann warst du das letzte mal ganz bei dir?

Ob kurze Pause, einstündige Einheit oder intensivere Praxis – die Yoga-Sessions bieten eine ausgewogene Mischung aus Bewegung, Atmung und Entspannung. Ziel ist es, Körper und Geist zu stärken, Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen.

Alle Angebote sind für Anfänger*innen wie Geübte geeignet und können individuell auf die Bedürfnisse des Teams abgestimmt werden.

DIE YOGA PAUSE

40 Minuten Yoga-Pause mit Bewegung, Atmung und Entspannung – für Erholung und neue Energie im Alltag.

1

DIE YOGA STUNDE

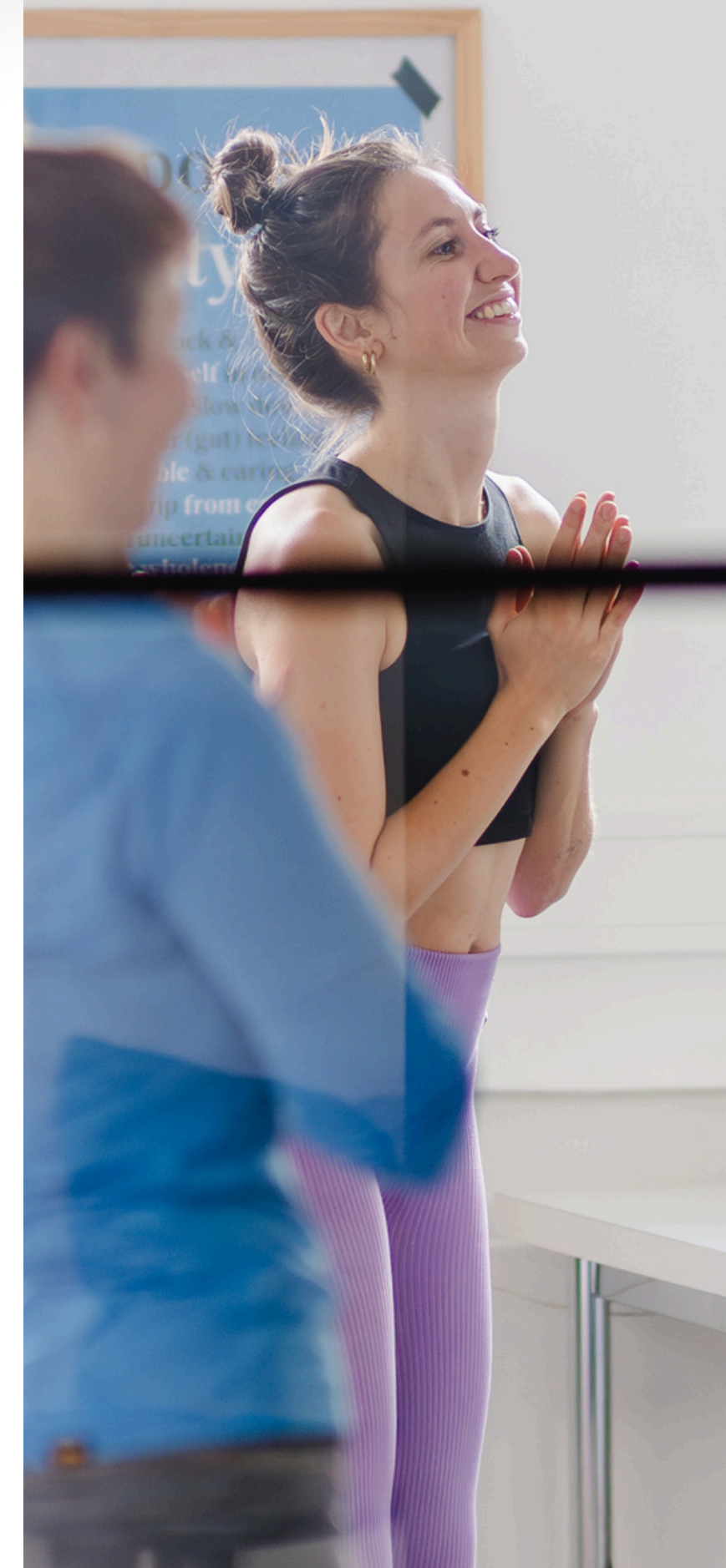
60 Minuten Yoga zum Reset: fließende Bewegungen von dynamisch bis ruhig, um Anspannung zu lösen, Kraft zu schöpfen und erfrischt weiterzumachen.

2

SPÄTSCHICHT

75 Minuten Yoga, Atem- und Meditationspraxis. Bewegung, Atmung und Meditation vereint für ein rundum ausgewogenes Yoga-Erlebnis.

3





ANICA PILZ

Als Psychologin (M.Sc.) und Stressmanagement Trainerin (nach §20 SGB V) unterstütze ich Teams dabei langfristig mental gesund zu bleiben. Die Workshops sind stets praxisorientiert, sodass Teams das Gelernte leicht in ihren Arbeitsalltag übertragen können.

Energie finden

Entspannung

Ruhe finden

flexibel

90 min

nomad Würzburg

Wie verändert sich Teamwork, wenn alle wirklich erholt in den Tag starten?

AKKU LEER?

GEMEINSAM IM TEAM ZU MEHR ENERGIE UND ERHOLSAMEM SCHLAF

Erholsamer Schlaf ist ein echter Gamechanger – und wirkt sich auch auf die Zusammenarbeit im Team aus.

In diesem Workshop schauen wir gemeinsam, wie erholsamer Schlaf gelingt – und was jede:r Einzelne tun kann, um morgens fitter in den Tag zu starten.

Neben spannenden Einblicken in die Ursachen von Schlafproblemen gibt es viele praxisnahe Tipps für eine gesunde Schlafhygiene.

Das Ziel: Mit leicht umsetzbaren Strategien die Akkus im Alltag gezielt aufladen – damit Zusammenarbeit leichter fällt und die gemeinsame Energie stimmt.





KAI MORAWIETZ

Kai begleitet Menschen und Teams in Veränderungsprozessen. Mit Klarheit, Tiefe und echtem Verständnis für emotionale Herausforderungen hält er Räume, in denen echte Entwicklung möglich wird. Mit erprobten Methoden aus Coaching und Therapie unterstützt er dabei, individuelle Potenziale zu entfalten und nachhaltige Veränderungen zu gestalten.

Pausen etablieren

Routinen fördern

1-15

3-6 h

nomad Würzburg

Wie oft hältst du kurz inne -
nur für dich?

VON MORGENROUTINEN BIS MIKRO-PAUSEN KRAFTQUELLEN IM ALLTAG

Morning Glory: Wie Du am Morgen den Grundpfeiler des Tages legst.

Starte bewusst in den Tag: In diesem Workshop entwickelst Du eine Morgenroutine, die Körper, Geist und Seele stärkt. Mit einfachen Ritualen legst Du den Grundstein für mehr Gelassenheit, Energie und Klarheit - und nimmst ein Werkzeug mit, das Dich langfristig trägt.

Daily mindful moments: Wie Du Dir alltägliche Kurzurlaube gönnst.

Kleine Pausen, große Wirkung: Du lernst verschiedene 5-Minuten-Breaks kennen, die Dich mitten im Alltag schnell zurück in Deine Mitte bringen. Ob Atemübungen, Mini-Meditationen oder Achtsamkeitsimpulse - diese kurzen Inseln schenken Dir Ruhe, Präsenz und neue Kraft.





ANICA PILZ

Als Psychologin (M.Sc.) und Stressmanagement Trainerin (nach §20 SGB V) unterstütze ich Teams dabei langfristig mental gesund zu bleiben. Die Workshops sind stets praxisorientiert, sodass Teams das Gelernte leicht in ihren Arbeitsalltag übertragen können.

Bewegung

Stressmanagement

Ruhe finden

flexibel

90 min

nomad Würzburg

Wann hast du das letzte Mal bewusst eine digitale Pause eingelegt?

DIGITAL DETOX IM TEAM: MEHR RUHE, WENIGER STRESS

Immer erreichbar, ständig online – das kann auf Dauer ganz schön anstrengend sein. In diesem Workshop geht es darum, wie digitale Medien unser Stresslevel beeinflussen und warum bewusste Pausen so wichtig sind. Gemeinsam schauen wir, wie ein Digital Detox im Arbeitsalltag gelingen kann – ohne Verzicht, aber mit mehr Klarheit und Energie. Mit praktischen Tipps entwickeln wir Strategien, die nicht nur jede:n Einzelne:n entlasten, sondern auch die Zusammenarbeit im Team stärken.





KAI MORAWIETZ

Kai begleitet Menschen und Teams in Veränderungsprozessen. Mit Klarheit, Tiefe und echtem Verständnis für emotionale Herausforderungen hält er Räume, in denen echte Entwicklung möglich wird. Mit erprobten Methoden aus Coaching und Therapie unterstützt er dabei, individuelle Potenziale zu entfalten und nachhaltige Veränderungen zu gestalten.

Resilienz steigern

Stressmanagement

1-15

3-6 h

nomad Würzburg

Was tut dir gut, bevor du
ausgebrannt bist?

TOOLS, RITUALE UND KLEINE AUSZEITEN FÜR MEHR INNERE STÄRKE

SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG - FÜR MEHR
ENERGIE UND GELASSENHEIT

In diesem Workshop entdeckst Du Strategien, die Dich resilienter machen und Deine Energie im Alltag erhalten. Du lernst einfache Rituale, kleine Pausen und Methoden der Selbstfürsorge kennen, die Dich stärken, bevor Stress und Anforderungen zu viel werden - für mehr Klarheit, Gelassenheit und innere Balance.





ERIKA PAPP

Ich bin Erika, zertifizierter Coach für Empowerment Life- und Business-Coaching. Ich unterstütze Menschen, Führungskräfte und Unternehmen dabei, ihre Ziele zu erreichen, authentisch zu bleiben und ihr Potenzial zu entfalten – mit systemischen Methoden, Empowerment und praxisnaher Begleitung auf dem Weg zu Klarheit, Selbstbestimmung und nachhaltigem Erfolg. Empowert. Wirksam. Glücklich.

Resilienz steigern

Stressmanagement

1-30

1-4 h

nomad Würzburg

KLAR bleiben, wenn's TURBULENT wird

STRESSMANAGEMENT & RESILIENZ WORKSHOP FÜR EINZELNE PERSONEN / FÜHRUNGSKRÄFTE UND TEAMS

In diesem Workshop erlebt ihr, wie ihr mit Druck, Veränderung und Herausforderungen so umgeht, dass Kraft, Fokus und Freude erhalten bleiben.

Statt Stress als Belastung zu empfinden, lernt ihr, innere Ruhe, Prioritäten und Balance zu stärken – individuell und im Team. Ihr entdeckt, wie Achtsamkeit, Kommunikation und klare Grenzen zu mehr Leichtigkeit und Wirksamkeit führen – und wie Resilienz im Alltag lebendig wird.

Mit praxisnahen Tools und Reflexionsübungen stärkt ihr Selbstfürsorge, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung. So entsteht Raum für Klarheit, Kreativität und ein gesundes Miteinander – auch in anspruchsvollen Zeiten.

Mögliche Themen:

- Eigene Stressmuster erkennen und verstehen
- Energiequellen bewusst aktivieren
- Resilienz im Alltag – innere Stärke aufbauen
- Grenzen setzen und Prioritäten klären
- Kommunikation & Achtsamkeit im Team



KATEGORIE 5



WIR ÖFFNEN EURE SINNE,
DAMIT IHR GEMEINSAM NEUES ENTDECKT.

Frische Ideen brauchen frische Eindrücke.
Hier erlebt ihr Inspiration für Kopf, Herz und Gaumen
- und entdeckt dabei Neues an euch selbst und
eurem Team.



WOHLSEIN

Wohlsein Weine ist eine moderne Vinothek im Herzen von Würzburg, die sich auf die Entdeckung und Präsentation kreativer, kleiner Weingüter aus Franken spezialisiert hat. Neben einer sorgfältig kuratierten Auswahl an Weinen bietet die Vinothek regelmäßig Veranstaltungen.

Teammomente erleben

Genuss

Kreativität anregen

flexibel

2-3 h

Würzburg, Innenstadt

Wie schmeckt Genuss, wenn alle Sinne zuhören?

SINNESREISE DURCH FRANKEN 4+1 WEINPROBE & BROTZEIT BEI WOHLSEIN

Erlebt eine Weinverkostung nach dem 4+1-Prinzip: Startet mit einem prickelnden Secco oder Sekt als Aperitif und lasst euch dann durch vier sorgfältig ausgewählte Weine aus Franken führen – begleitet von Wasser für den perfekten Genuss. Dazu servieren wir entweder klassische Flammkuchen oder eine fränkische Brotzeit mit Wurst- und Käsevariationen, Oliven, Trauben und Aufstrichen, wahlweise auch vegan oder vegetarisch.

Ob Einsteiger oder Weinkenner – die Weinprobe bietet ein sinnliches Erlebnis voller Vielfalt, Geschmack und Entspannung, auf Wunsch auch alkoholfrei.





JULIA & EVI-MADELEINE

Wir sind zertifizierte Coaches, Evi-Madeleine bringt ihre Human Design Expertise & Julia ihr Wissen aus dem Anusara Yoga sowie über die Kraft des Rohkakaos mit in diesen Workshop. Um euch dabei zu unterstützen eure Fähigkeiten zu erkennen und euer Team-Potenzial bewusst zu leben.

Teambuilding

Neues entdecken

Bewegung

max. 15

4 h

nomad Würzburg

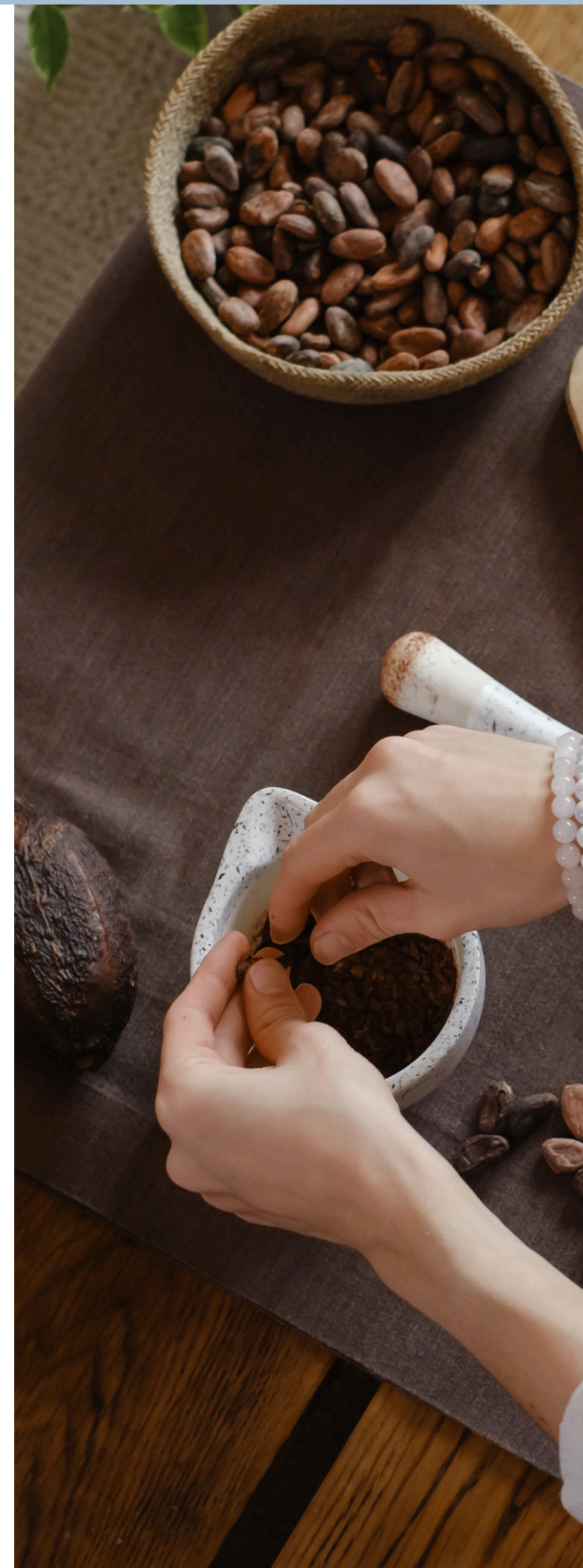
Kennt ihr das Potenzial eures Teams?

HUMAN DESIGN, YOGA UND KAKAO RICHTE DEN BLICK NACH INNEN & ERWEITERE DEN BLICK NACH AUSSEN

Wir starten mit einer aktivierenden Yogaeinheit, die dich in Bewegung bringt und gleichzeitig mit dir verbindet. Anschließend erleben wir gemeinsam bei einer Kakaozeremonie die erdende Kraft des Rohkakaos, dabei öffnen wir eure Sinne, damit ihr Neues entdecken könnt, beides angeleitet durch Julia.

Ihr seid geerdet und doch fühlt ihr euch positiv aufgeladen. Weiter geht es mit Input zum Thema Human Design mit Evi-Madeleine. Was ist Human Design? Welche Human Design Typen gibt es? Wie kommst du in deine Energie? Und was sagen deine Energiezentren über dich aus? Wir sprechen auch über die Wechselwirkung in Bezug auf die TeamkollegInnen.

Dabei wird es auch praktisch, die Erkenntnisse des Tages könnt ihr in den Arbeitsalltag mitnehmen, denn Human Design ist ein unglaublich spannendes Tool zur Selbsterkenntnis und schafft auch mehr Bewusstsein für die Stärken, die Kommunikation und Zusammenarbeit in Teams.





TOBIAS GREISSING

Tobias ist seit über 30 Jahren Designer und Entwickler. Viele seiner Produkte sind bereits auf dem Markt und werden erfolgreich verkauft. Seine Leidenschaft gilt dem Zeichnen und der Lehre. Mit seiner langjährigen Erfahrung als Design Thinking Experte wurden Produkte entwickelt z.B. für den Einsatz in Bildung, Büros uvm.

Perspektiven erweitern

Kommunikation

Kreativität anregen

flexibel

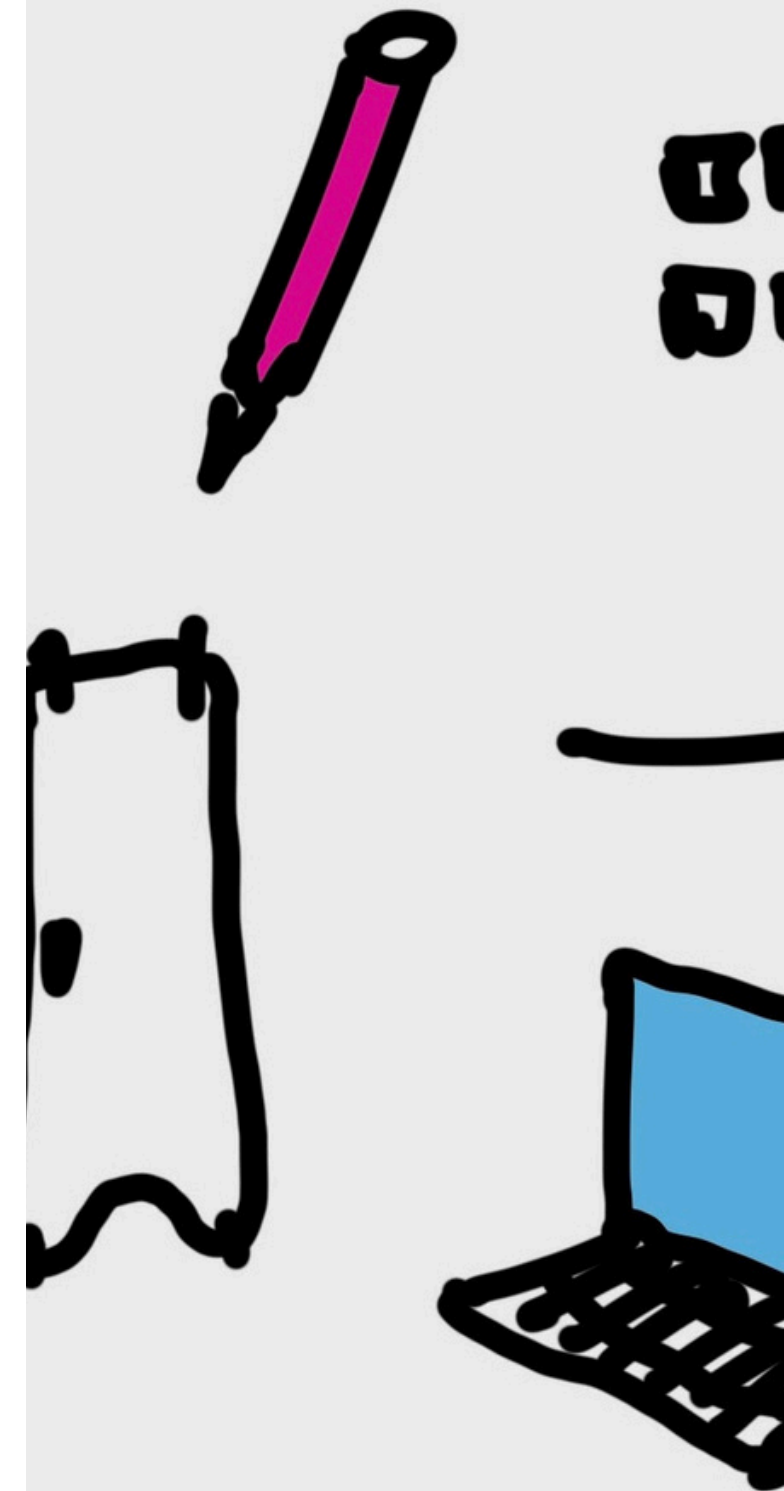
nomad

120 min

hast du deine Ideen schon
mal visuell ausgedrückt?

VISUAL THINKING WORKSHOP IDEEN WIRKUNGSVOLL KOMMUNIZIEREN

Lerne, wie du mit Visual Thinking komplexe Ideen einfach und wirkungsvoll kommunizierst. In unserem 120-minütigen Workshop, speziell für Anfänger, vermitteln wir dir die wichtigsten Grundlagen, um deine Gedanken in aussagekräftige Bilder zu übersetzen. Von einfachen Skizzen über Mind Maps bis hin zu hilfreichen Symbolen - du lernst, wie du visuelles Denken in deinem Alltag, bei Meetings oder in Präsentationen anwendest.





KAFFEE MANUFAKTUR

“Wir sind eine Rösterei im Herzen Würzburgs mit Ausschank und verschiedenen Seminar- und Workshop-formaten. Bei uns lernt ihr alles, um zuhause mit eurem Kaffeewissen zu glänzen. Seid neugierig, was bei uns in die Tasse kommt!”

Teammomente erleben

Genuss

5-10 Pers.

2 h

Innenstadt

hast du kaffee schon mal
wirklich geschmeckt?

ALLES RUND UM DIE BOHNE KAFFEESEMINAR INKLUSIVE CUPPING

Bei dieser Veranstaltung nehmt ihr an einer spannenden Reise durch die Welt des Spezialitäten-Kaffees teil. Ihr erfahrt alles über die Biologie der Kaffeepflanze, die wichtigsten Anbauggebiete sowie die Aufbereitungsmethoden, die den Charakter eines Kaffees maßgeblich prägen. Ihr besprecht auch, wie verschiedene Röstgrade den Geschmack und das Aroma beeinflussen können.

Der praktische Höhepunkt ist ein geführtes Cupping (Kaffeeverkostung): Gemeinsam probiert ihr eine breite Auswahl an Specialty Coffees aus unterschiedlichen Herkunftsländern und Aufbereitungen. Dabei lernt ihr Aromen bewusst wahrzunehmen und Unterschiede in Geschmack, Säure, Körper und Nachklang zu erkennen. Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Leidenschaft für Kaffee vertiefen möchten – egal, ob ihr gerade erst anfangt oder schon echte Kaffee-Enthusiasten seid.





IRENA JÄGER

Irena ist eine erfahrene Ergotherapeutin und ausgebildete Poesietherapeutin, die seit vielen Jahren kreative und therapeutische Schreibangebote im psychiatrischen Kontext begleitet. Mit Leidenschaft sammelt sie Geschichten und schafft Räume, in denen Menschen durch das Schreiben Authentizität und Selbstbegegnung erfahren können.

Perspektivwechsel

Teamgeist stärken

Resilienz & Stressabbau

flexibel

1-2 h

nomad Würzburg

einfach mal alles raus schreiben...

Manchmal tut es gut, kurz aus dem Alltag auszusteigen und Raum für Neues zu öffnen. In dem Schreib-Workshop entdecken Teams eine einfache und wirkungsvolle Methode: das intuitive Schreiben. Nach einer kurzen Einführung werden Impulse zum Schreiben gegeben. Jede*r schreibt für sich - ohne Leistungsdruck, ohne Bewertung. Im Anschluss wird (wenn gewünscht) der Austausch dazu geöffnet.

Für Teams, die ...

- ihre Zusammenarbeit stärken möchten,
- einen kreativen Perspektivwechsel suchen,
- oder einfach gemeinsam eine bereichernde Auszeit erleben wollen.

INTUITIVES SCHREIBEN - SELBSTFÜRSORGE

Loslassen, aufschreiben, Klarheit finden. Ohne Druck, ohne Bewertung - ein Workshop für Selbstfürsorge, Resilienz und innere Balance.

1

TEAMBUILDING DURCH SCHREIBEN - WORTE, DIE VERBINDEN

Gemeinsam schreiben, gemeinsam entwickeln: Dieser Workshop öffnet neue Perspektiven und stärkt Vertrauen, Wertschätzung und Teamspirit.

2

ACHTSAMENS SCHREIBEN - SPRACHE MIT ALLEN SINNEN

Erlebt, wie Gerüche, Klänge, Farben und Bilder eure Worte inspirieren. Spielerisch, achtsam und kreativ tauchen wir ins Schreiben ein.

3





MARINA MICHEL

Marina Michel, Künstlerin und Gestalterin aus Würzburg, begleitet Teams in inspirierenden Malkursen. Mit Kreativität und Leidenschaft verbindet sie Menschen, eröffnet neue Perspektiven und stärkt den Teamgeist.

Perspektiven erweitern

Teamgeist stärken

Kreativität anregen

max. 20

2-3 h

nomad Würzburg

gemeinsam etwas einzigartiges erschaffen

Die Workshops von Marina Michel laden Teams dazu ein, in kreativer Atmosphäre gemeinsam zu malen und neue Perspektiven zu entdecken. In 2-3 Stunden entsteht mit hochwertigen Materialien ein inspirierendes Gemeinschaftserlebnis, bei dem weder Vorkenntnisse nötig sind noch die Freude am Gestalten zu kurz kommt. Von professioneller Anleitung begleitet, werden Teilnehmende Schritt für Schritt unterstützt und erhalten wertvolle Tipps für ihre kreative Umsetzung. Die Kurse können auf Wunsch individuell an die Ideen des Teams angepasst werden.

BILDERKARUSSELL - KREATIVITÄT IN BEWEGUNG

Ein kreativer Team-Workshop, bei dem durch den Wechsel von Leinwänden ein gemeinsames, überraschendes Kunstwerk entsteht - voller Teamgeist, Kreativität und Spaß.

1

PUZZLE PAINTING - INDIVIDUALITÄT VEREINT TEAMGEIST

Jedes Teammitglied gestaltet ein eigenes Leinwandstück, das sich zu einem einzigartigen Gesamtkunstwerk verbindet - als sichtbares Symbol für Zusammenhalt, Wertschätzung und Teamgeist.

2

PORTRAIT CHALLENGE - DER BLICK FÜRS DETAIL

Bringt spielerische Kreativität und Teamgeist zusammen, indem Teilnehmende einander porträtieren - für individuelle Kunstwerke und ein lebendiges Spiegelbild des Teams.

3





CONNI

Connis Töpferei ist ein Keramik-Atelier mit kleinem Café in Würzburg, das von Conni mit viel Leidenschaft und Erfahrung geführt wird. In der Werkstatt werden unter der Woche Töpferkurse angeboten, samstags gibt es dazu Kaffee, Getränke und kleine Leckereien.

Resilienz steigern

Feinmotorik

Entspannung fördern

7-21 Pers.

Innenstadt 60-120 Min.

Wie fühlt sich Erfolg an, wenn man ihn in den Händen hält?

BECHER FORMEN, BANDE STÄRKEN - TÖPFERN FÜRS TEAM MIT CONNIS TÖPFEREI

In dem kreativen Team-Workshop dreht sich alles um das Modellieren eines persönlichen Bechers - jeder gestaltet sein eigenes Unikat. Unter Anleitung entsteht so Schritt für Schritt ein Werkstück, das nicht nur praktisch, sondern auch eine bleibende Erinnerung an den gemeinsamen Tag ist.

Im Preis inbegriffen sind Getränke, kleine Snacks, alle Materialien sowie die Brennkosten. Der Kurs findet auf deutsch statt.

Das Töpfer-Event verbindet Kreativität, Teamgeist und handwerkliches Arbeiten - perfekt, um gemeinsam neue Seiten aneinander zu entdecken.

