

Lernreise  
**Intensiv-Regeneration**  
Deine Auszeit für nachhaltigen Stressabbau  
und neue Energie



1895€



Das Harz Hotel  
& SPA Seela



6 Tage  
(23.11.25 - 28.11.25)

### Inhalte der Lernreise

> Ankommen und Kennenlernen

> Bewegung und Aktivierung

> Meditation und Entspannung

> Gesundheit und Wohlbefinden

> Persönliche Entwicklung

> Individuelle Zeit

> Gemeinsame Zeit

> Nachhaltige Integration in den  
Alltag



Erlebe eine **einzigartige Woche** der **Selbstentdeckung** und **Stressreduktion** in einem unterstützenden und regenerierenden Umfeld.



# Tag 1



## Anreise

- Anreise ab 15:00 (Montag)
- Ankunft und Beziehen der Zimmer
- Erstes Treffen und Kennenlernen der Teilnehmer
- Einführung in das Programm der Bildungsreise
- Abendessen und Austausch über Erwartungen
- Einstimmung auf die kommenden Tage

# Tag 2-5



## Programm

- ab 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00-12:00 Uhr Programm
- 12:00-13:00 Uhr Mittagessen
- 13:00-17:00 Uhr Programm
- 19:00 Abendessen

# Tag 5



## Abreise

- ab 08:00 Uhr letztes gemeinsames Frühstück
- Feedbackrunde und Reflexion der Lernreise
- eigenständige Abreise - Check Out bis 11:00 Uhr

## Alles dabei !

➤ Intensiv-Regeneration in Präsenz

➤ Handouts und Workbook

➤ Abendessen und get-together am Anreisetag

➤ Kaffeepausen mit kleinen Köstlichkeiten

➤ 5 Übernachtungen

➤ Frühstück, Mittagessen, Abendessen

➤ Mineralwasser und Säfte

➤ Nutzung des Harz SPA - Bereiches

➤ W-Lan

➤ PKW-Stellplätze



[www.harz-hotel-spa.de](http://www.harz-hotel-spa.de)

