

## DraußenZeit!

Eine interaktive Sinnesreise durch das Villekula-Land –  
Gesundheitsförderung und Teambuilding für Firmen



Gemeinsam erkundet ihr mit allen Sinnen das idyllisch angelegte Villekula:Land. Zu Schnuppern gibt es – neben viel frischer Luft – die Düfte von Tee-Zutaten, aus denen ihr eure ganz eigene Mischung kreiert. Beim Ausbuddeln von Teekräutern fürs Büro fühlt ihr die frische und belebende Erde, zu Sehen gibt es das entspannende Grün für die Augen, Blüten und Strukturen. Achtsam lasst ihr euch auf die Natur ein, lauscht dem Summen der Insekten und Zwitschern der Vögel. Ihr erntet ausgewählte Zutaten für euer gesundes 3-Gänge Garten-Dinner und kocht in der Draußenküche. Dabei kommt nicht nur Euer Geschmackssinn auf seine Kosten und ihr lernt gesunde und saisonale Rezepte kennen, sondern erlebt als Team auch die verbindende Wirkung des gemeinsamen Kochens. Das Event krönt in einem Garten-Dinner an festlich gedeckter Tafel im Freien oder im Gewächshaus.

Dieses Event ermöglicht euch, abseits von Stress und Hektik als Team gemeinsam etwas zu erleben und zu schaffen, es fördert Zusammenhalt, Beziehungen, Motivation, Wohlbefinden und gesunde Achtsamkeit. Erweitert eure Perspektiven auf Euch und euer Team!

### Ablauf:

- Empfang mit Begrüßungsgetränk
- Sinnesreise über das Gelände
- Herstellung und Verköstigung einer individuellen Teekreation an der Teebar
- Pflanzung eigener Teekräuter für eine duftende Büro-Teebar
- Frische Ernte und gemeinsames Kochen des 3-Gänge-Menüs
- Garten-Dinner

Dieses Event bieten wir von März bis Oktober für 4- 12 Personen an. Dauer: 4,5h.



<b>Frühjahrsmenu</b>	<b>Sommermenu</b>	<b>Herbstmenu</b>
~	~	~
Green Smoothie	Green Smoothie	Green Smoothie
~	~	~
Junger Löwenzahn-Salat	Rucola-Ziegenkäse-Walnuss-Salat	Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich-Creme
~	~	~
Saisonales Ofengemüse mit dreierlei Dip	Saisonales Ofengemüse mit dreierlei Dip	Saisonales Ofengemüse mit dreierlei Dip
~	~	~
Rhabarber-Dessert	Obstsalat	Apfelrosen
~	~	~



**Auf Wunsch ermöglichen wir folgende Add-Ons:**

**Pilates für's Büro:** Eine erfahrene Pilates-Trainerin führt in einfache Alltags-Übungen für mehr Bewegung, Gesundheit und Konzentration im Arbeitsalltag ein.

**Stress-Release:** Stressbewältigungs-Einheit mit einer zertifizierten Kaluza-Trainerin, die praktische Wege aufzeigt, Stress produktiv zu reduzieren und Ausgeglichenheit über progressive Muskelentspannung wiederherzustellen.

**Teamwerker-Corporate Volunteering:** Optional lässt sich das Angebot um 2 Stunden erweitern, in denen ihr ein konkretes Projekt für den gemeinnützigen Verein Villekula e.V. umsetzt. Damit gönnt ihr euch noch eine extra Portion Teambuilding, Stressbewältigung und tut sogar noch etwas Gutes. Mögliche Projekte auf Anfrage.

Wir freuen uns, euer Team schon bald auf dem Villekula-Land begrüßen zu dürfen!

Das Villekula Team

