

Kommt mit auf wilde Wege



DIE WANDEREI

#wildewege

PARTNER

Nationalpark
Harz



Unsere Erlebnisse im Überblick

Natur. Bewegung. Begegnung.

Wandern / Erkunden

Aktiv. Bewusst. Im Flow.

Bewegung & Gesundheit / Aktion & Sport

Indoor-, Plan B- &

Schlechtwetter-Formate.

Teambuilding / Workshops





**Natur.
Bewegung.
Begegnung.**

Raus aus dem Alltag, rein ins Erlebnis: Wir entdecken den Harz auf abwechslungsreichen Touren – aktiv, achtsam und gemeinsam. Ob Waldwanderung, Nachtabenteuer oder Wildkräuter sammeln: Bewegung trifft Natur, Genuss und echte Begegnungen. Für frische Energie, neue Perspektiven und starke Momente im Team.





Wandern

3 AUF EINEN STREICH

Packt den Rucksack & schnürt die Wanderschuhe, wir starten direkt los! Auf wilden Pfaden durch die Natur warten drei Stationen zu Achtsamkeit, Genuss und Aktion auf euch. Stress abwerfen, den Harz schmecken und das Team stärken - alles in einer Tour. Drei Höhepunkte, ein Erlebnis. Auf geht's!



2 - 2,5 h



Outdoor



bis 15 / 16 - 30



**



400 € / 800 €



Wandern

KOPF LÜFTEN

Raus aus den vier Wänden, rein in den Wald! Auf wilden Wegen werden die Köpfe gelüftet und ihr erfahrt alles über den Waldwandel. Frische Luft, grüne Pfade und neue Eindrücke bereiten Raum für kreative Ideen oder einen entspannten Tagesausklang.



1 - 1,5 h



Outdoor



bis 15 / 16 - 30



**



300 € / 600 €



Wandern

GLÜCK AUF!

Wenn die Dunkelheit kommt, beginnt das Abenteuer. Ausgestattet mit Grubenlampen wandert ihr auf festen Wegen durch die Nacht und lauscht den Erzählungen des Harzer Bergbaus. Ihr erfahrt, was ein Grubenlicht für eine Bedeutung haben kann - ganz ohne unter Tage zu gehen. Eine besondere Wanderung durch Natur & Geschichte. (November bis März)



1 - 1,5 h



Outdoor



bis 15 / 16 - 30



**



300 € / 600 €



Erkunden

WILD AUF KRÄUTER

Raus ins Grün, rein ins Erleben! Gemeinsam entdecken wir essbare Schätze am Wegesrand, probieren, sammeln und staunen. Die Natur zeigt, was sie kann - direkt vor unserer Nase. Anschließend verarbeiten wir die Funde zu feinen Kleinigkeiten wie Kräutersalz, Wildkräutersalat oder Likör. Naturwissen zum Mitnehmen und Genießen. (April - September)



ca. 2 h



Outdoor



bis 15



**



450 €



Aktiv. Bewusst. Im Flow.

Es erwarten euch energiegeladene Sessions für Körper und Kopf. Ob Yoga, Laufen oder funktionelles Training – hier verbindet sich Bewegung mit Achtsamkeit, Flow mit Power. Für mehr Balance, Fitness und gute Vibes im Alltag. Gemeinsam aktiv sein, bewusst durchatmen und ins Tun kommen.





Bewegung & Gesundheit

ACTIVE YOGA

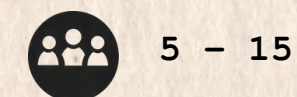
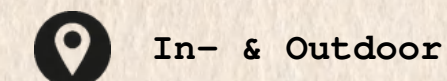
FULL BODY

POWER FLOW

Hier kommt Bewegung ins Spiel. Kraftvolles Yoga trifft auf Fitness und gezieltes Training für die Körpermitte. Wir fließen gemeinsam durch dynamische Abfolgen, stärken den ganzen Körper und finden Balance. Für mehr Stabilität, Leichtigkeit und Energie im Alltag. Spür dich, beweg dich, bleib im Fluss.

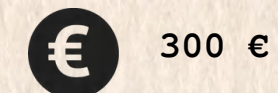


1 h



5 - 15





300 €



Bewegung & Gesundheit

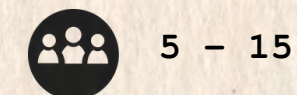
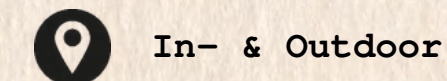
YOUR YOGA

BODY FLOW

Oooooom. Oh ja, das tut gut! Ankommen, durchatmen, wohlfühlen. Diese Yoga-Einheit passt sich euch an - mit wechselnden Schwerpunkten wie Mobilisation, Stabilität und bewusster Atmung. Jeder macht so mit, wie es sich gut anfühlt. Egal ob Neuling oder erfahren: Hier zählt das gute Gefühl und die Freude an Bewegung.



1 h



5 - 15





300 €



Action / Sport

RUN BABY

RUN

Laufschuhe an und raus an die frische Luft! Nach einem gemeinsamen Aufwärmen erkunden wir eine neue Strecke und genießen Bewegung draußen im Grünen. Beim anschließenden Dehnen bringt ihr den Körper wieder in Länge, Ruhe und Balance. Gemeinsames Laufen verbindet - und macht den Kopf wunderbar frei.



1 h



5 - 12








300 €





Action / Sport

FITNESS TRAINING

Der Rücken meldet sich? die Luft wird knapp? Dann wird es Zeit, aktiv zu werden. In diesem gezielten Ganzkörpertraining bringt ihr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in Schwung. Das Ergebnis: mehr Energie, bessere Haltung und ein frischer Kopf. Bewegung, die gut tut - von Kopf bis Fuß.

 1 h
 5 - 12
 300 €

 In-/Outdoor
 *****





Action / Sport

BOOTCAMP

Schweiß, Spaß und Zusammenhalt! Dieses intensive Training fordert euch mit funktionellen Übungen, Kraft und Beweglichkeit. Gemeinsam geht ihr an Grenzen, wachst darüber hinaus und geht gestärkt wieder raus. Anstrengend, motivierend und unglaublich verbindend - ein echtes Erlebnis für Körper und Teamgeist.

 1 h
 5 - 12
 300 €




 Outdoor
 *****





Action / Sport

(E) MTB TOUR

Gemeinsam geht es mit einem Guide auf abwechslungsreiche Wege durch den Harz, die mit Weitblicken für Fahrspaß und Flow sorgen. Unterwegs bleibt Zeit für kurze Pausen, Austausch und frische Energie. Eine Auszeit auf zwei Rädern, die den Kopf frei macht und das Miteinander stärkt. (Länge: ca. 25-35 km, Level: leicht)

 3 h
 bis 10 / 11 - 20
 850 € / 1.500 €

 Outdoor
 ****




Nur Guide
400 € / 800 €





Action / Sport

HAST DU DEN BOGEN RAUS?

Konzentration, Technik und innere Ruhe stehen beim intuitiven Bogenschießen im Mittelpunkt. Unter fachkundiger Anleitung lernt ihr die Grundlagen von Stand bis Schuss. Danach kommt Bewegung ins Spiel: Pfeile fliegen, Treffer sorgen für Jubel und im lockeren Vergleich zeigt sich, wer den Bogen raus hat.

 2 h
 bis 10
 450 €

 Outdoor
 ***



Indoor-, Plan B-, Schlechtwetter- Formate

Hier findet ihr inspirierende Sessions für Kopf, Herz und Teamegeist - wetterunabhängig und mit voller Wirkung. Kreativ, achtsam, interaktiv: Diese Formate verbinden Austausch, neue Impulse und gemeinsames Erleben. Flexibel einsetzbar - draußen erlebbar und genauso wirkungsvoll drinnen umsetzbar.





Teambuilding

IST DAS KUNST ODER KANN DAS WEG?

Kreativität trifft Teamgeist. Gemeinsam erschafft ihr ein großes Kunstwerk - ganz ohne Pinsel, dafür mit harztypischen Naturmaterialien und viel Fantasie. Alle bringen sich ein, alles fügt sich zusammen. Am Ende entsteht ein einzigartiges Teambild, das bleibt und euch täglich an eure gemeinsame Schaffenskraft erinnert.



1 - 1,5 h



In- & Outdoor



10 / 11 - 20



**



500 € / 35,- € p.P.



Workshop

DU BIST, WAS DU ISST

Regeln, Verbote und Verzicht? Brauchen wir nicht. Stattdessen hört ihr auf euren Körper und entdeckt, was euch wirklich guttut. Spielerisch tauchen wir in die instinktive Ernährung ein und wählen Lebensmittel mit allen Sinnen. Dazu gibt es Impulse für Bewegung, Atmung und Biohacking - für echte Balance von innen heraus.



3 h



In- & Outdoor



5 - 25



*



700 €



Workshop

BREATH OF LIFE 1X TIEF DURCH- ATMEN, BITTE!

Dein Atem ist ein echtes Kraftwerk. Mit gezielten Atemtechniken bringen wir dein Nervensystem in Bewegung und wieder zur Ruhe - genau dann, wenn du es brauchst. Du lernst, deinen Atem bewusst zu lenken und ihn im Alltag für dich zu nutzen: für mehr Gelassenheit, einen klaren Kopf, weniger Anspannung und mehr Entspannung.



1 h



In- & Outdoor



5 - 15



*



300 €



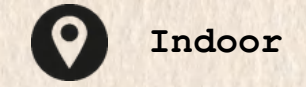
Workshop

JETZT! PRODUKTIVITÄT DURCH ACHTSAMKEIT

Weniger Stress, mehr Fokus: Achtsamkeit macht den Arbeitsalltag leichter. Mit einfachen Übungen, die direkt im Büro umsetzbar sind, stärkt ihr euer Wohlbefinden und den Zusammenhalt im Team. Gelassener arbeiten, klarer denken, besser zusammenwirken - ganz ohne Zauberei.



2 h



Indoor



5 - 20



*



400 €



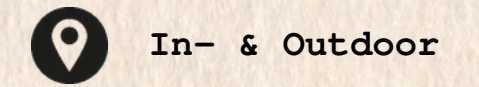
Workshop

BUTTER BEI DIE FISCHE NACHHALTIGKEIT LEBEN

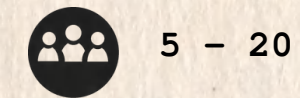
Wie nachhaltig seid ihr wirklich? In diesem interaktiven Workshop nehmen wir Gewohnheiten unter die Lupe und entdecken neue Möglichkeiten für mehr Umweltbewusstsein im Arbeitsalltag. Gemeinsam entwickeln wir Ideen, die zu euch passen - ehrlich, machbar und zukunftsfähig. So bleibt Nachhaltigkeit kein Modewort, sondern wird gelebt.



2 h



In- & Outdoor



5 - 20



*



400 €

Preise sind netto und werden zzgl. 19% MwSt. abgerechnet





DEIN WEG ZU UNS



+49 160 93396375



hey@dielanderei.de



www.dielanderei.de



[@die.wanderei.harz](https://www.instagram.com/die.wanderei.harz)

