



THE HEARTS HOTEL



UNSERE AKTIONEN






'NE RUNDE LUFT

Das Resort grenzt unmittelbar an den Nationalpark und mit einem Schritt geht's direkt los in die Wälder des Oberharzes. Locker den Kopf lüften und spontan eine Runde drehen oder zusammen mit einem Guide marschieren, der mit euch Stationen ansteuert und Aktionen durchführt.

**HOHER GENUSS- UND
AUFMERKSAMKEITSWERT!**



TEAM-WANDERN

	KATEGORIE	WORUM GEHTS?	DAUER	TEIL- NEMER- ZAHL	ORT	ACTION- LEVEL * _ *****	PREIS
3 AUF EINEN STREICH	WANDERN 	Let's go! Startet mit unserem Guide am Hotel und erlebt den Braunlager Wald auf eine neue Art. Auf wilden Pfaden warten 3 coole Stationen zu den Themen Achtsamkeit, Genuss und Action. Stress abbauen, den Harz schmecken und euer Team stärken – alles in einer Tour. Let's make it happen!	2 – 2,5 h	bis 15	Outdoor	**	400 €
				16 – 30			800 €
KOPF LÜFTEN	WANDERN 	Los geht's mit unserem Guide direkt vom Hotel in den Braunlager Wald. Auf wilden Wegen erfahrt ihr alles über den Waldwandel im Harz. Danach ist der Kopf gelüftet und frei für neue kreative Ideen oder einfach für 'nen verdienten Afterwork-Drink. Cheers!	1 – 1,5 h	bis 15	Outdoor	**	300 €
				16 – 30			600 €
SAGEN & MYTHEN DES HARZES	WANDERN 	Sagen und Mythen sind mehr als nutzlose Geschichten. Sie erzählen, wie Menschen ihr Glück schmiedeten, welche Orte sie aufsuchten, um aufzutanken, sowie von der Heilkraft der Kräuter und Bäume. Lasst euch von Deutschlands bekanntestem Sagen-erzähler und Buchhautor – Carsten Kiehne von Sagenhafter Harz – auf eine spannende, zugleich humorvolle Wanderung entführen. A magic moment!	2 – 2,5 h	6 – 40	Outdoor	**	500 €
GLÜCK AUF!	WANDERN 	Erlebt eine 1,5-stündige Nachtwanderung, bei der ihr auf befestigten Wegen der Geschichte des Harzer Bergbaus lauscht. Mit einer Grubenlampe ausgestattet, taucht ihr in die Dunkelheit ein und erfahrt von den Herausforderungen der Bergleute und der Bedeutung des Erzabbaus – Geschichte verstehen, ganz ohne Stollenbesuch. Ein spannendes Erlebnis inmitten der Natur und Geschichte des Harzes. (November bis März)	1 – 1,5 h	bis 15	Outdoor	**	300 €
				16 – 30			600 €
HARZER WILDKRÄUTER	ERKUNDEN 	Zeit für eine kleine Outdoor-Session: Wir tauchen ab ins Grüne und entdecken die leckeren Seiten der Natur. Naschen? Klar! Sammeln? Unbedingt! Gemeinsam verarbeiten wir im Anschluss die gesammelten Schätze weiter in z.B. ein Kräutersalz, Wildkräutersalat oder einen leckeren Likör.	1,5 – 2 h	bis 15	Outdoor	**	450 €








**HARZER
WILDKRÄUTER**



YOGA

GLÜCK-AUF!

	KATEGORIE	WORUM GEHTS?	DAUER	TEIL- NEMER- ZAHL	ORT	ACTION- LEVEL * – *****	PREIS
ACTIVE YOGA – FULL BODY POWER FLOW	GESUNDHEIT 	Yoga für euch und eure Fitness: Power-Vinyasa, Fitness, und Core Training für den perfekten Flow. Gemeinsam bringen wir unseren Körper ins Gleichgewicht. Mehr Leichtigkeit und Balance für euren Alltag. Let’s flow!	1 h	5 – 15	In- & Outdoor	***	300 €
YOUR YOGA – BODY FLOW	GESUNDHEIT 	Oooooom. Oh yes, das tut gut! Diese Yoga-Session mit verschiedene Styles für das, was ihr gerade braucht: Mobilisation, Stabilität und Regulierung durch Atemtechniken. Egal ob Anfänger oder Pro – jeder macht mit. Good Vibes only!	1 h	5 – 15	In- & Outdoor	***	300 €
BREATH OF LIFE – 1X TIEF DURCHATMEN BITTE!	GESUNDHEIT 	In dieser Session nutzen wir verschiedene Atemtechniken, um euer Nervensystem zu aktivieren und zu regulieren. So lernt ihr, euren Atemrhythmus im Alltag bewusst zu steuern. Mehr Lungenpower, weniger Schmerzen, besserer Schlaf und Fokus garantiert!	1 h	5 – 15	In- & Outdoor	*	300 €
DU BIST, WAS DU ISST	GESUNDHEIT 	Diäten, Fasten, Ernährungspläne? Vergiss es! Iss, worauf dein Körper wirklich Bock hat und spür’ was er gerade braucht. Spielerisch taucht ihr in die Instincto-Ernährung ein und wählt Lebensmittel mit euren Sinnen. Wir sprechen über Ernährung, die alles liefert, was ihr braucht, damit Körper und Geist im Gleichgewicht bleiben. Zum Abschluss gibt’s coole Tipps für Bewegung, Atemübungen und Biohacking-Tools, die euer Wohlbefinden pushen.	3 h	5 – 25	In- & Outdoor	*	700 €
JETZT! – PRODUKTIVITÄT DURCH ACHTSAMKEIT	GESUNDHEIT 	Wie wird der Job stressfreier? Wir zeigen, wie Achtsamkeit euch im Arbeitsalltag hilft. Mit einfachen Übungen, die ihr easy im Büro umsetzen könnt, boostet ihr euer Wohlbefinden und meistert Stress als Team besser. Nebenbei steigt auch die Produktivität. Win-Win, ganz ohne Hokuspokus.	2 h	5 – 20	In- & Outdoor	*	400 €
BUTTER BEI DIE FISCHE – NACHHALTIGKEIT LEBEN	CSR 	Hand aufs Herz: Wie nachhaltig seid ihr wirklich? In diesem interaktiven Workshop checken wir das Thema Nachhaltigkeit und schauen, was jeder und euer Team für mehr Umweltbewusstsein im Job tun kann. Gemeinsam gestalten wir eure grüne Zukunft.	2 h	5 – 20	In- & Outdoor	*	400 €




(E) MTB TOUR



KUNST



	KATEGORIE	WORUM GEHTS?	DAUER	TEIL- NEMER- ZAHL	ORT	ACTION- LEVEL * _ *****	PREIS
RUN BABY RUN	ACTION/ SPORT 	Raus aus dem Büro, rein ins Laufvergnügen! Peppt eure Laufroutine auf mit frischer Luft und Teamspirit. Nach einem Warm-up erkundet ihr eine neue Strecke und tauscht euch beim Stretching über die Erfahrungen aus. Let's run together!	1 h	5 – 12	Outdoor	****	300 €
FITNESS-TRAINING	ACTION/ SPORT 	Rücken zwickt? Puste weg? Zeit für Bewegung! Startet ein gezieltes Full-Body-Workout und bringt Energie in euren Alltag. Fit im Körper, frisch im Kopf. Los geht's!	1 h	5 – 12	In- & Outdoor	*****	300 €
BOOT CAMP	ACTION/ SPORT 	Erlebt ein anspruchsvolles Fitnessprogramm mit Spaß und Action! Functional Training, Kraft und Beweglichkeit – heiß, schweißtreibend und effektiv. Gemeinsam stolz und gestärkt rausgehen. Let's crush it!	1 h	5 – 12	Outdoor	***** 😊	300 €
(E) MTB TOUR	ACTION/ SPORT 	Wir starten am Hotel, unweit des National Park Harz in Richtung Silberteich oberhalb von Braunlage, vorbei am bekannten Mythenpfad. Schmale Trails und gut fahrbare Waldwege führen uns direkt zur ältesten Talsperre Deutschlands, dem Oderteich. Dieser ist wunderschön und ideal für eine kurze Rast an seinem Ufer. Von hier haben wir die Wahl, eine extra Schleife über Torfhaus zum Dreieckigen Pfahl zu machen oder wir fahren zurück über Oderbrück. Streckenlänge: ca. 25-35 km mit etwa 300 – 400 Hm Technische & konditionelle Anforderung: leicht	3 h	bis 10	Outdoor	****	850 €
				bis 20			1.500 €
		Nur Guide (1 Guide = 10 Personen)	3 h	bis 10			400 €
		Nur eTrekkingrad (Hardtrail oder Trekking)	pro Tag				50 €
		Nur eMTBs (vollgefedert)	pro Tag				60 €
		Anlieferung	1 PAU				150 €
HAST DU DEN BOGEN RAUS?	ACTION/ SPORT 	Kraft, Technik und Konzentration braucht es für das traditionelle, intuitive Bogenschießen. In dieser Einheit werden euch von qualifizierten Bogentrainern alle Basics vom Stand bis zum Ablass vermittelt. Wir üben auf dem THH Gelände die ersten Treffer auf Schießscheiben und werden anschließend schauen, wer den Bogen raus hat: bei einem kleinem „Spaßschießen“.	2 h	bis 10	Outdoor	***	450 €

	KATEGORIE	WORUM GEHTS?	DAUER	TEIL- NEMER- ZAHL	ORT	ACTION- LEVEL * _ *****	PREIS
IST DAS KUNST ODER KANN DAS WEG?	ENTERTAIN- MENT 	Gemeinsam aktiv und kreativ: Ihr erschafft ein riesiges Kunstwerk – ohne Pinsel! Mit harz-typischen Tools bringt jeder seine Kreativität ein. Und am Ende seid ihr stolz auf euer EINZIGARTIGES TEAMBILD – das verdient einen Ehrenplatz im Office und erinnert immer an eure kreative Power!	1 – 1,5 h	10	In- & Outdoor	**	500 €
				Bis 20			35 € p. P.



COACHING & ENTWICKLUNG

BUSINESS COACHING IM HEARTS

Unterstützung, Entwicklung und Begleitung von Teamprozessen, Strategie- und Changeworkshops. Unsere externen Coaches unterstützen bei der Umsetzung von Leadership-Seminaren in komplexen und dynamischen Branchenumfeldern.