



## Seminarreise Mandelblüte Mallorca

Mit Selbstmanagement und  
einer guten Portion Resilienz  
(Widerstandskraft)  
durch turbulente Zeiten



16.-23.02.2024

Inspirierende Workshops, intensiver  
Austausch, gemeinsame Ausflüge

&

Zeit zum Genießen





16.02.2024

- Ankunft Palma
- Abholen der Mietwagen
- Fahrt nach Palmanova
- Einchecken im Hotel

Kennenlernen beim gemeinsamen Abendessen  
in einer typischen Tapas Bar



So wohnen wir:  
Elba Sunset Mallorca Thalasso Spa  
4\*Hotel



17.02.2024

Workshop 1 (2 Stunden)

- Standortanalyse – Stress, Selfcare und dein Leben in Balance
- Impulse, Austausch, Tipps & Tools zu Selbst- und Stressmanagement

Mandelblüten-Tour 1 mit Kloster und Strand  
Idyllisch von Llucmajor und Cala Pi

Paella-Abendessen





**18.02.2024**

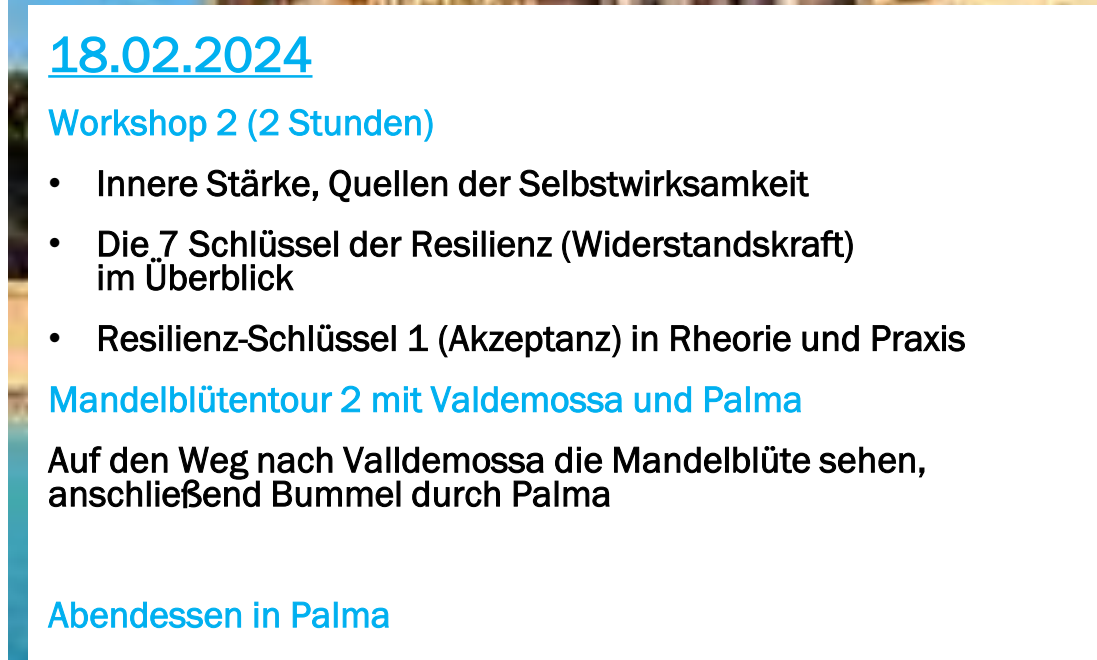
**Workshop 2 (2 Stunden)**

- Innere Stärke, Quellen der Selbstwirksamkeit
- Die 7 Schlüssel der Resilienz (Widerstandskraft) im Überblick
- Resilienz-Schlüssel 1 (Akzeptanz) in Theorie und Praxis

**Mandelblütentour 2 mit Valdemossa und Palma**

**Auf den Weg nach Valdemossa die Mandelblüte sehen, anschließend Bummel durch Palma**

**Abendessen in Palma**





**19.02.2024**

**Workshop 3 (2 Stunden)**

- Resilienz-Schlüssel 2 (Optimismus) & 3 (Selbstwirksamkeit) in Theorie und Praxis

**Mandelblütentour 3 mit dem „Roten Blitz“**

**Mit der historischen Bahn von Bunyola nach Sollér – durch die Bergwelt vorbei an Orangen und Zitronenplantagen**

**Abendessen in Santa Ponca**





20.02.2024  
ZUR FREIEN VERFÜGUNG

Abendessen in...Überraschung 😊



**21.02.2024**

**Workshop 4 (2 Stunden)**

- Resilienz-Schlüssel 4 (Verantwortung) & 5 (Netzwerkorientierung) in Theorie und Praxis

**Ausflug zum Relaxen (drei wunderschöne Strände im Nordosten der Insel (Cala Agulla, Cala Mesquida, Cala Gat)**

**Abendessen in Cala Ratjada am Meer**







[22.02.2024](#)

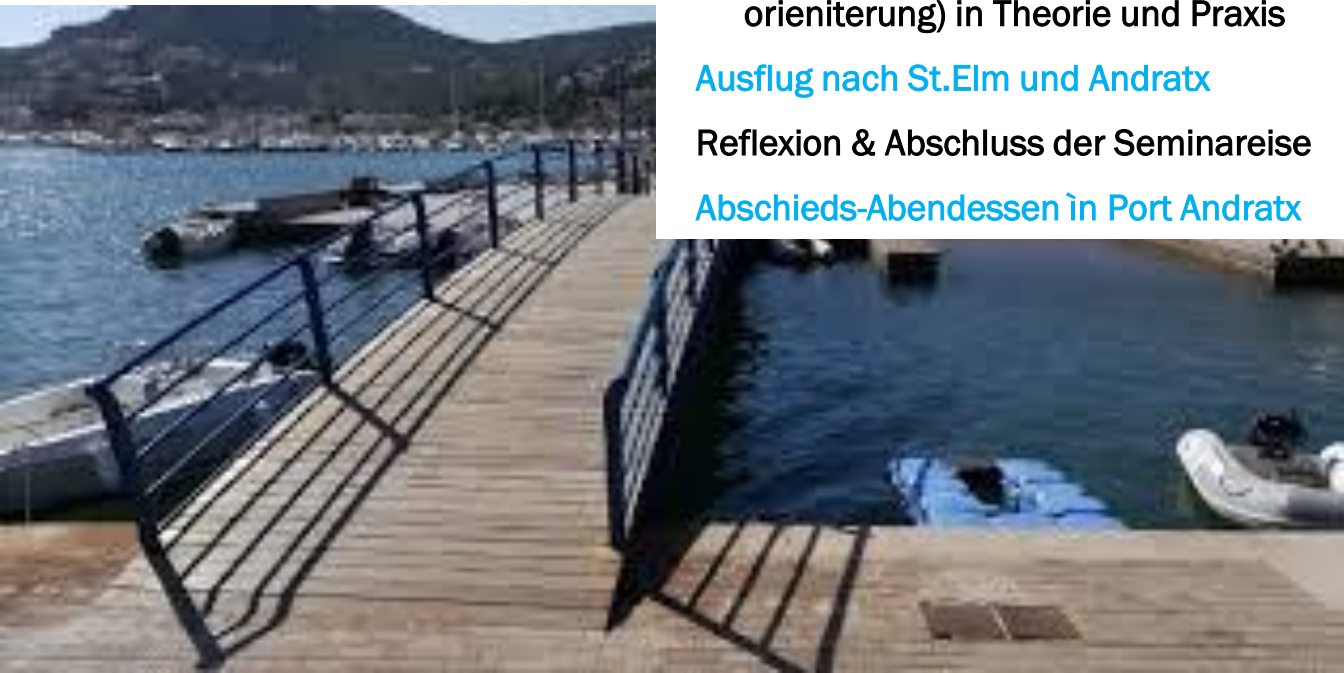
Workshop 5 (2 Stunden)

- Resilienz-Schlüssel 6 (Lösungsorientierung) & 7 (Zukunftsorientierung) in Theorie und Praxis

[Ausflug nach St.Elm und Andratx](#)

Reflexion & Abschluss der Seminareise

[Abschieds-Abendessen in Port Andratx](#)





23.02.2024

- Abgeben der Mietwagen am Flughafen
- Heimflug

# Kosten pro Person (Selbstzahler):

## Seminarreise Mandelblüte Mallorca

Mit Selbstmanagement und  
einer guten Portion Resilienz  
(Widerstandskraft)  
durch turbulente Zeiten

- Flug und Hotel ab € 620,- im Doppelzimmer (ab € 830,- im Einzelzimmer)
  - Flug nach Palma ab vielen deutschen Flughäfen inkl. 23kg Gepäck
  - 7 Übernachtungen im Doppelzimmer im 4\*Hotel Elba Sunset Mallorca Thalasso Spa inklusive Frühstück (Flug und Hotel wird von den Teilnehmenden bei TUI selbst gebucht)
- Sitzplatz in einem Mietwagen für ca. € 50,-  
(abhängig von der Personenzahl)
- Bahnfahrt Bunyola-Soller-Bunyola für ca. € 20,-
- Seminargebühr € 400,-  
(Rechnung im Nachgang über die Andreas Hermes Akademie)

Organisation und Koordination (Flüge und Hotel,  
Mietwagen, Ausflüge..) und Durchführung der Seminarreise:

Birgit Arnsmann

[b.arnsmann@andreas-hermes-akademie.de](mailto:b.arnsmann@andreas-hermes-akademie.de)

Mobil: 0178 – 2371559



**PRO PERSON**  
**ab € 1.090,-**  
bei mind. 12  
und max.  
16 Teilnehmenden