

Ihre Tagung bei uns

Angebot | Preise 2020 | Rahmenprogramm

Gerne begrüßen wir Sie und Ihr Team für Ihre individuelle Tagung in unserem Naturparkhotel Adler im schönen St. Roman im Schwarzwald.

*Fördern Sie mit gemeinsamen Erlebnissen den **Gruppenzusammenhalt** und bringen Sie sich und Ihre Tagungsmitglieder auf ganz **neue Gedanken**.*

*Wie? Mit einem **abwechslungsreichen Rahmenprogramm**. Sie werden sehen, danach geht Ihnen die Arbeit umso leichter von der Hand!*



Die Zimmerpreise für Ihre Tagungsgäste

<i>Einzelzimmer</i>	99,00 €	<i>pro Person/Nacht</i>
<i>Doppelzimmer</i>	98,00 €	<i>pro Person/Nacht</i>

Folgende Tagungsräume können wir Ihnen anbieten

<i>Tagungsraum (ab 11 Personen)</i>	5,70 €	<i>pro Person/Tag/Raum</i>
<i>Tagungsraum (bis 10 Personen)</i>	66,50 €	<i>pauschal</i>
<i>Verbrauchsmaterial</i>	2,00 €	<i>pro Person/Tag</i>

Verpflegung während den Pausen

<i>Kaffeepause vormittags (Kaffee, Tee, Obst, Butterbrezeln)</i>	7,80 €	<i>pro Person</i>
<i>Kaffeepause nachmittags (Kaffee, Tee, Obst und Gebäck)</i>	7,80 €	<i>pro Person</i>
<i>Kaffee / verschiedene Sorten Tee</i>	4,00 €	<i>pro Person</i>
<i>Alkoholfreie Getränke im Tagungsraum (je vorm./ nachm.)</i>	7,20 €	<i>pro Person</i>
<i>Gebäck oder Obst</i>	3,80 €	<i>pro Person</i>

Unsere Speisen und Menüs

Mittagessen/ Abendessen: <i>3 leichte Hauptgerichte zur Auswahl</i>	19,00 €	<i>pro Person</i>
Mittagessen/ Abendessen: <i>3 Gang Menü, Suppe, 3 Hauptgänge zur Auswahl, Dessert</i>	28,00 €	<i>pro Person</i>
Mittagessen/ Abendessen: <i>4 Gang Menü, siehe 3 Gang Menü, zusätzlich Salatgang</i>	31,00 €	<i>pro Person</i>
Hausmacher Vesper mit Käse	16,00 €	<i>pro Person</i>
Erweitert: <i>mit geräuchertem Lachs und Forellenfilet, Antipasti, sowie Tomate mit Mozzarella</i>	21,00 €	<i>pro Person</i>

Aktivprogramm mit unseren Trainer/innen

Geführte Wanderung / Waldbaden	42,00 €	<i>pro Stunde</i>
Sport- und Wellnesspausen (Yoga, Pilates, Aqua-Fit etc.)	42,00 €	<i>pro Stunde</i>

*Gern sind wir Ihnen beim Organisieren und Gestalten behilflich.
Fragen Sie uns einfach an.*

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Familie Haas und das gesamt Adler-Team

Mögliches Rahmenprogramm

Outdoor-Aktivitäten

Geführte Wanderung

Sie wandern gemeinsam mit unserer Wanderführerin Steffi rund um St. Roman St. Roman. Entdecken Sie den Duft der Wälder und die schöne Aussicht auf den zahlreichen Wanderwegen und bekommen so den Kopf frei für neue Ideen und Inspiration. Wanderzeit: ca. 2-3 Stunden, Strecke ca. 6-7 km

Waldbaden

„Baden“ Sie in der Atmosphäre des Waldes und genießen Sie die Natur dadurch auf ganz andere Art und Weise. Durch die vielen Duftstoffe kann Stress reduziert und Entspannung gefördert werden. Gemeinsam entdecken Sie mit unserer Wanderführerin Steffi die Natur rund um St. Roman. Waldbaden ist weniger spazieren oder wandern, als eher schlendern und genießen. Atemübungen und kleine Bewegungseinheiten runden diese Tour ab. Dauer: ca. 2-3 Stunden, Strecke ca. 3-4 km,

Indoor-Aktivitäten

Yoga

Yoga ist eine ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Geübt werden einfache grundlegende Körperhaltungen, sogenannte Asanas. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung runden das Programm ab. Die körperlichen Übungen sind für Einsteiger als auch für Geübte geeignet. Sie dehnen und kräftigen die Muskeln, regen den Kreislauf an und harmonisieren das Nervensystem. Dauer: ca. 1 Stunde 15 Minuten, Gymnastikraum, bequeme Kleidung

Pilates

Pilates gilt als Ganzkörpertraining und ist eine ausgewogene Mischung aus Konzentration, Tiefenatmung und Entspannung. Pilates kräftigt den Körper, steigert die Beweglichkeit und verbessert die Haltung. Ziel des Trainings ist ein harmonisches Verhältnis von Kraft, Flexibilität und Kontrolle mit Hilfe der Atmung und Zentrierung auf die Körpermitte. Die Übungen können ganz im eigenen Tempo ausgeführt werden und eignen sich somit sowohl für Einsteiger als auch für Geübte. Dauer: ca. 1 Stunde, Gymnastikraum, bequeme Kleidung

Rücken-Fit

In diesem Kurs, zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden, kräftigen und stabilisieren wir die Bauch- und Rumpfmuskulatur, sowie die Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Einige Dehnungen zum Schluss runden die Übungen ab. Die Übungen können von Einsteigern und auch Geübten gut ausgeführt werden. Dauer: ca. 45 Minuten, Gymnastikraum, bequeme Kleidung

Stretch & Relax

Im Alltag gibt es immer wieder muskuläre Verspannungen durch Schonhaltungen oder einseitige Belastungen. Mit einfachen Übungen wird hier der ganze Körper gedehnt und mobilisiert. Bei der anschließenden Relax-Einheit werden Anspannung und Energie wieder abgegeben und Körper und Geist können sich beruhigen. Für Anfänger, sowie Geübte geeignet. Dauer: ca. 45 Minuten, Gymnastikraum, bequeme Kleidung

Aqua-Fit

Erleben sie in unserem Schwimmbad Kraftausdauer- und Muskeltraining begleitet von angenehmer Musik. Stärken Sie somit Ihr Herz-Kreislauf-System und kräftigen gleichzeitig verschiedene Muskelgruppen. Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit sind ebenfalls Teil der Übungen. Dauer: ca. 30 Minuten, Schwimmbad, Badebekleidung

Gerne sind wir mit bei der Gestaltung Ihres individuellen Tagungsprogramms in unserem Hause behilflich.

Bitte buchen Sie Ihr gewünschtes Rahmenprogramm aus organisatorischen Gründen bereits vor der Anreise.

Eine Buchung nach Anreise ist leider nicht möglich.

Falls Sie weitere Ausflugsmöglichkeiten suchen, sind wir Ihnen gerne behilflich etwas Passendes zu finden. Wir bitten Sie die Organisation hierfür allerdings selbst zu übernehmen. Vielen Dank.

Ihre Familie Haas und Team