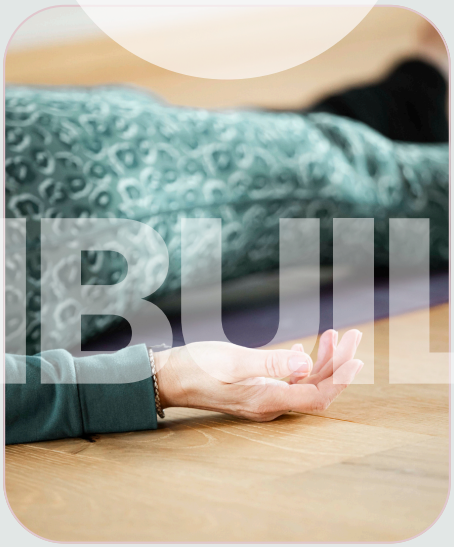
LUNA LAB & ROOMS
EVENTS & SELFCARE WORKSHOPS







TEAMBUILDING

WIE KÖNNTE EIN PERFEKTES TEAMBUILDING-EVENT AUSSEHEN?

Stell dir vor, dein Team kommt nicht nur zusammen – sondern wächst wirklich zusammen.
Unsere LUNA.FAMILY – ein Netzwerk aus inspirierenden Expertinnen – begleitet euch durch Workshops, die nicht nur Wissen vermitteln, sondern echte Veränderung anstoßen.







CONNECTION DAY

ANKOMMEN

Raum schaffen, durchatmen, präsent werden

Erst mal ankommen.
Während ihr euch kurz über Neuigkeiten austauscht genießt ihr ein kleines feines Frühstück.

GROSSER BRUNCH

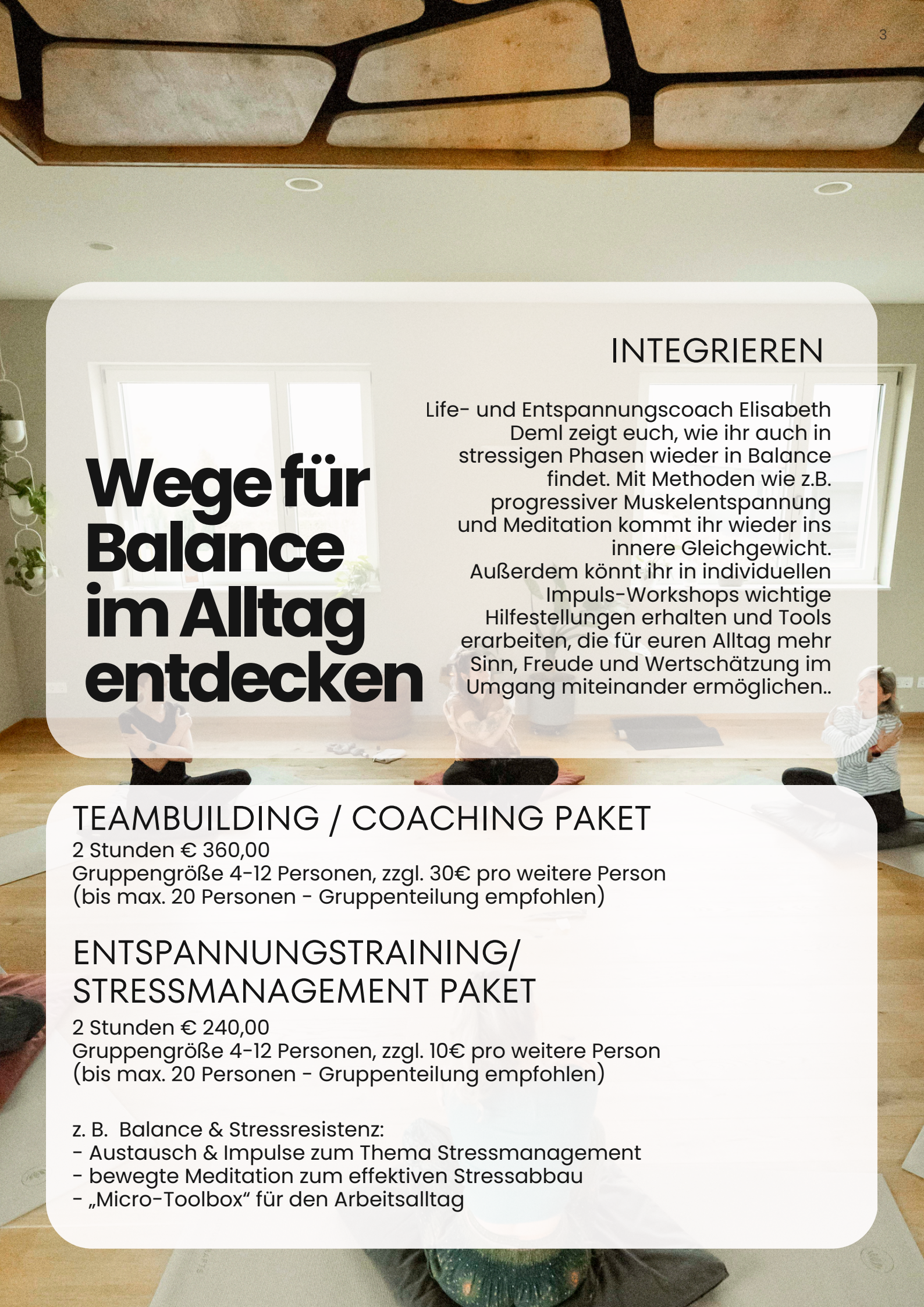
- Brezen, Croissants und Krustenbrot
- Avocado
- Vitaminshots (Zitrone-Ingwer)
- verschiedene Aufstriche (Hummus, Frischkäse, Butter, Marmelade, Bionella)
- Obstsalat mit Naturjoghurt und hausgemachtem Granola
- Käseauswahl mit Trauben
- Gemüsesticks
- Eierspeisen (variiert: Pfannkuchen, pochiertes Ei, Omelett etc.)
- Kaffeespezialitäten der Rösterei Gscheid.Haferl aus Bad Kötzting,
- Kräutertee, Orangensaft, Vitalwasser sowie Sekt (auch alkoholfrei möglich)

Gruppe ab 12 Personen € 29,00 pro Person
Gruppe von 8 bis zu 11 Personen € 35,00 pro Person

KLEINES FRÜHSTÜCK

- Frühstück Special (z. B. gerostetes Brot mit Tomaten-Karotten-Aufstrich, Ruccula, Spiegelei und Parmesan
- Vitaminshot (Zitrone-Ingwer) oder Smoothie
- Obstsalat mit Naturjoghurt und hausgemachtem Granola
- French Toast im Kaiserschmarrn Style mit saisonalem Topping
- einem Heißgetränk und Orangensaft

pro Person € 18,90



Wege für Balance im Alltag entdecken

INTEGRIEREN

Life- und Entspannungscoach Elisabeth Deml zeigt euch, wie ihr auch in stressigen Phasen wieder in Balance findet. Mit Methoden wie z.B. progressiver Muskelentspannung und Meditation kommt ihr wieder ins innere Gleichgewicht. Außerdem könnt ihr in individuellen Impuls-Workshops wichtige Hilfestellungen erhalten und Tools erarbeiten, die für euren Alltag mehr Sinn, Freude und Wertschätzung im Umgang miteinander ermöglichen..

TEAMBUILDING / COACHING PAKET

2 Stunden € 360,00
Gruppengröße 4-12 Personen, zzgl. 30€ pro weitere Person
(bis max. 20 Personen - Gruppenteilung empfohlen)

ENTSPANNUNGSTRAINING/ STRESSMANAGEMENT PAKET

2 Stunden € 240,00
Gruppengröße 4-12 Personen, zzgl. 10€ pro weitere Person
(bis max. 20 Personen - Gruppenteilung empfohlen)

z. B. Balance & Stressresistenz:
- Austausch & Impulse zum Thema Stressmanagement
- bewegte Meditation zum effektiven Stressabbau
- „Micro-Toolbox“ für den Arbeitsalltag

PRÄSENZ

Professionalität und Natürlichkeit verbinden

Knigge- und Personalcoach **Birgit Straßer-Jentsch** führt euch ein in die Kunst der Körpersprache. Sie übermittelt kleine Signale mit großer Wirkung.

ANGEBOTE VON BIRGIT STRASSER-JENTSCH:

AZUBI TRAINING

Verhaltens-Fitness im Business-Alltag für deine Azubis, worauf kommt es in Unternehmen an? Im Gruppentraining vermittle ich deine spezifischen Firmenregeln oder den Verhaltenskodex, aber auch allgemein gültige Umgangsformen im täglichen Gebrauch.

ONLINE-MEETINGS FÜR IHRE MITARBEITER

Sind Online-Meetings schon Routine geworden für deine Mitarbeiter? Wir schauen uns gemeinsam die Gegebenheiten an, prüfen, ob Verbesserungen möglich sind und üben wirkungsvolles Auftreten vor der Kamera wie die Profis.

MODERIERTES BUSINESS-LUNCH FÜR IHRE MITARBEITER ODER KUNDEN

Womit punktest du als Gastgeber/in, wie sorgen wir für den bestmöglichen Wohlfühlfaktor deiner Gäste? Was beachtest du als Gast? Wie formulierst du eine gelungene Tischrede und wann darf man als Gast eigentlich gehen ohne unhöflich zu sein? In lockerer Atmosphäre treffen wir uns zu einem stilvollen Essen und besprechen, was du schon immer über Umgangsregeln bei Tisch wissen wolltest.

Vortrag je nach Thema und größe der Gruppe € 100,00/ Stunde

mentale Gesundheit greifbar machen

VERSTEHEN

Was bewegt uns wirklich im Arbeitsalltag – und was bleibt oft unausgesprochen?
In diesem Teil geht es darum, ein echtes Verständnis für mentale Gesundheit zu entwickeln: für sich selbst und für andere.
Wie entstehen Stress, Überforderung oder innere Blockaden?
Und wie können wir ihnen bewusst begegnen, statt nur zu reagieren?

THERESA BEER
SEELENWOHL COACHING & MENTORING

- 1:1 Coaching für Führungskräfte & Mitarbeitende

Ich begleite Teams und einzelne Personen dabei authentisch, wertschätzend und souverän aufzutreten.
Führungskräfte lernen präsent und klar zu kommunizieren - ohne Druck & Dominanz.
Mitarbeitende entdecken, wie sie ihre eigenen Ressourcen stärken und gleichzeitig somit auch das Teamgefüge stabilisieren.

- Vorträge/ Workshops zu dem Themen Achtsamkeit, Selbstcoaching, psychische Resilienz und Yin Yoga - ganz individuell auf eure Wünsche angepasst.

Inhalte können sein:
- einfache, alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen
- Atemtechniken zur schnellen Selbstregulation
- mentale Tools für Fokus & Gelassenheit
- bewusste Kommunikation im Team
- entspannende Yin Yoga Einheiten die die Körperwahrnehmung und die Stressregulation unterstützen
- praktische Tools für Selbstführung und Selbstfürsorge
- uvm.

Preis pro Stunde € 111,00 zzgl. Raummiete, Abrechnung direkt über Theresa Beer"

KREIEREN

Kreative Formate,
die Zusammenarbeit spielerisch
fördern

Im kreativen Flow zusammen arbeiten

PAINTING SESSIONS

3 Stunden Acryl auf Leinwand (Leinwandgröße 30x40cm)
Gruppe ab 10-14 Personen € 54,00 pro Person
Gruppe bis 9 Personen € 64,00 pro Person

GEMEINSCHAFTSBILD

Größe zur Wahl: 100x100cm oder 120x80cm
2 Stunden Acryl auf Leinwand
Gruppe ab 10 Personen € 39,00 pro Person
Gruppe bis 9 Personen € 49,00 pro Person

PUZZLE PAINTING

Leinwandgröße 40x40cm, ergibt bei gerader Zahl ein Gesamtbild
3 Stunden Acryl auf Leinwand
Gruppe ab 9-14 Personen € 59,00 pro Person
Gruppe bis 8 Personen € 69,00 pro Person

Leinwandgröße 20x20cm, ergibt bei gerader Zahl ein Gesamtbild
1,5 Stunden Acryl auf Leinwand
Gruppe ab 9-14 Personen € 39,00 pro Person
Gruppe bis 8 Personen € 49,00 pro Person

Weitere Möglichkeiten: Mystery Puzzle Painting, Paint & Relax, Bilder-Karusell, Mal-deinen-Kollegen/deine-Kollegin

ADD ONS

Vitalwasser und Weißwein Flat (auch alkoholfrei)+ € 10,00 pro Person
Vitalwasser und Aperitif Flat (auch alkoholfrei) + 14,00 pro Person
Vegetarische Tapas Platte + € 9,00 Person
Hausgemachte Flammkuchen + € 14,00 pro Person

Mach dein Kunstwerk zu einem ganz besonderen Hingucker und bestell dir über uns einen Rahmen direkt dazu.

Objektrahmen Natur Stück € 25,00

LEINWAND MIT STRUKTURPASTE & TROCKENBLUMEN GESTALTEN

2 Stunden Leinwand DUO gestalten
(2 x Leinwandgröße 30x40cm)
Gruppe ab 10-14 Personen € 59,00 pro Person
Gruppe bis 9 Personen € 69,00 pro Person

FLOWER LOOP MIT TROCKENBLUMEN

2,5 Stunden Workshop - halber Loop (Durchmesser 30cm)
Gruppe ab 12 Personen € 46,00 pro Person
Gruppe bis 9 Personen € 56,00 pro Person

2,5 Stunden Workshop - ganzer Loop (Durchmesser 30cm)
Gruppe ab 12 Personen € 59,00 pro Person
Gruppe bis 9 Personen € 69,00 pro Person

ALLES RUND UM DEN WOLLKNÄUEL

3,5 Stunden Workshop Tasche Häkeln
ideal für Gruppen von 4-10 Personen, € 69,00 pro Person inkl. Material und Leihequipment

2 Stunden Workshop Handytasche häkeln inkl.
Ideal für Gruppen von 4-10 Personen, € 49,00 pro Person inkl. Material & Leihequipment

1,5 Stunden Workshop Bag Charms/ Key Charms
Ideal für Gruppen von 4-12 Personen, € 39,00 pro Person inkl. Material

WORKSHOP PLOTTEN

1,5 Stunden Workshop
Ideal für Gruppen von 4-12 Personen
Mögliche Produkte: Trinkflaschen, Shopping Bag, Etui Taschen und vieles mehr. Preis auf Anfrage

LINOL DRUCK

2 Stunden Workshop Stempel schnitzen
Ideal für Gruppen von 4-12 Personen
€ 43,00 pro Person inkl. zwei Stempel in verschiedenen Größen und Karten Gestaltung

2,5 Stunden Workshop Tragetasche bedrucken
Ideal für Gruppen von 4-12 Personen
€ 49,00 inkl. Tragetasche pro Person

CANDLE PAINTING

1,5 Stunden Workshop Stabkerzen gestalten
Ideal für Gruppen von 4-12 Personen
€ 33,00 pro Person inkl. 4 Stabkerzen in verschiedenen Farben

CHRISTMAS EDITION

ADVENTSKRANZ BINDEN

2 Stunden Workshop - verschiedene Farbvarianten
Ideal für Gruppen von 6-10 Personen
€ 99,00 pro Person inkl. Leihequipment und Material

MAKRAMEE STERN

1,5 Stunden Workshop - dekorative Makramee Sterne (Durchmesser 30cm).Ideal für Gruppen von 4-12 Personen
€ 53,00 pro Person inkl. zwei Sternen

CHRISTMAS LOOP

2,5 Stunden Workshop - ganzer Loop (Durchmesser 30cm)
Gruppe ab 12 Personen € 64,00 pro Person
Gruppe bis 9 Personen € 74,00 pro Person

KREATIVES SCHREIBEN MIT BIRGIT STRASSER-JENTSCH

Wenn du deine Gedanken in Worte verwandeln möchtest…
In einer ruhigen, inspirierenden Atmosphäre entsteht Raum zum Ankommen, Durchatmen und Schreiben. Dieser Workshop ist eine Einladung, kurz aus dem Alltag auszusteigen und deiner inneren Stimme zuzuhören – der leisen, die sonst oft untergeht.
Mit behutsamen Schreibimpulsen findest du Worte, die dich berühren – ehrlich, frei und vielleicht ein bisschen überraschend.
Komm, wie du bist. Papier und Stift stellen wir dir zur Verfügung.
Deine Geschichten warten schon – irgendwo zwischen einer Tasse Tee, guten Gesprächen und einem Moment ganz für dich.

Gruppe bis max. 12 Personen € 28,00 pro Person inkl. Material zzgl. Raummiete, Abrechnung direkt über Birgit Straßer-Jentsch

HANDLETTERING MIT MELANIE STELZL

- Gemeinsames XXL Firmenplakat (Werte der Firma, Visionboard - wo wollen wir hin), Melanie zeigt euch wie sie mit verschiedenen Schriftarten ein tolles Firmenplakat gestalten können
- Team-Werte als Letteringposter (Gestaltung mit Brushpen/ Stiften). Jede Person oder Kleingruppen gestalten ein Wort, das für das Team wichtig ist. Danach werden alle Werke zu einer gemeinsamen Wandkollage zusammengesetzt Effekt: Identifikation. Gemeinschaft stärken. Schönes Ergebnis das in der Firma aufgehängt werden kann
- Gemeinsames Team-Motto (Lettering erklären, verschiedene Schriftarten). Das Team entwickelt einen gemeinsamen Satz. z.b Gemeinsam besser, Einer für alle, alle fürs Ziel
- Teamkalender, Jedes Monat wird von einer anderen Person gestaltet mit Lettering, Zahlen, Farben, So entsteht ein Teamkalender
- Tafellettering (wie gestalte ich Tafeln)
- Team Werte mit Watercolor plus Lettering. Jede Person gestaltet ein Bild mit Aquarellhinterg

Gruppe ab 10 Personen € 200,00 pro Stunde zzgl. Material & Raummiete
Gruppe bis 9 Personen € 100,00 pro Stunde zzgl. Material & Raummiete

Gemeinsam feine Leckereien kreieren.

KOCHKURS MIT STEFAN LEMBERGER

4 Stunden , Thema individuell (Beispiel: Frühlingsmenü, Vegan, BBQ), inkl. 4 Gänge Menü, Vitalwasser und Weinbegleitung
Gruppe ab 10-15 Personen € 119,00 pro Person
Gruppe 5-9 Personen € 179,00 pro Person

Auch möglich: Catering (auf Anfrage)

KOCHABEND - WIE BEI MAMA

3 Stunden inkl. 2 Gänge-Menü, Vitalwasser, Wein und Bier
Gruppe max. 10-12 Personen € 54,00 pro Person
Gruppe 4-9 Personen € 64,00 pro Person

Bei "Kochabend – Wie bei Mama" geht's nicht um Sterneküche, sondern ums Zusammenkommen: Gemeinsam zeigen wir dir die Grundlagen der Küche und kochen ein leckeres Rezept nach – mal mit Vorspeise und Hauptgang, mal mit Hauptgang und Dessert. Im Fokus stehen dabei bayerische Klassiker.

GENIESSEN

Ganz nach euren Wünschen planen
wir eure Schlemmer-Pausen
mit ein. Möglichkeiten:
Salatbar, Kaffee + Kuchen, Brotzeit,
Pastabuffet oder sogar ein Menü?
Vegetarisch, glutenfrei oder vegan sind für
uns keine Neuheiten ;)

gemeinsame kulinarische Highlights

SMARTES FRÜHSTÜCK

Belegte Bagels mit Dattelaufstrich, Gurken- und Karottenjulienne sowie Rucola/ Gläschen mit Joghurt, frischem Obst und Granola/ Gläschen mit Frischkäse und Gemüsesticks

Pauschale € 12,90 pro Person

FRÜHSTÜCKSBUFFET KLEIN

- Brezen, Croissants und Krustenbrot
- Rührei
- verschiedene Aufstriche (Hummus, Frischkäse, Butter, Marmelade, Bionella)
- Obstsalat mit Naturjoghurt und hausgemachtem Granola
- Käseauswahl mit Trauben
- Kaffeespezialitäten der Rösterei Gscheid.Haferl aus Bad Kötzting
- Kräutertee
- Orangensaft
- Vitalwasser

Gruppe ab 10 Personen € 19,00 pro Person

KLEINE SNACKPLATTE

- vegetarischer Salat (z. B. Couscous/ Pasta/ Bulgur, Panzanella)
- Aufstrich (z. B. Tomaten-Butter, Humus, Dattel-Curry)
- Weintrauben
- Käseauswahl (Bergkäse, Gouda)
- Brot

pro Person € 12,90

NACHMITTAGS

Kuchen- und Obstplatte
pro Person € 9,90

ODER

Bananenbrot / aufgeschnittenes Obst / Brot und Aufstriche
pro Person € 15,00

ODER

Große Tapasplatte für ca. 4 Personen
(verschiedene Käsesorten, Serranoschinken, Oliven, gefüllte Paprika, Grisini, Trauben, 3erlei Aufstriche, Gemüse und Brot
€ 24,90

LUNCH TIME

verschiedene Mittagsgerichte
auf Anfrage

Getränkeauswahl

Kaffeespezialitäten (Gscheid.Haferl Bad Kötzting) & Heißgetränke
Bier
Wein (auch alkoholfrei)
Verschiedene Longdrinks (auch alkoholfrei)
Bionaden
Daenz Electrolytebrause
Adelholzner Wasser
Spezielle Wünsche gerne auf Nachfrage

loslassen, lachen, einfach mal vergessen wer hier Chef ist

FEIERN

Zum Abschluss des Tages könnt ihr in einen ganz entspannten und lockeren Teil übergehen. Und bei einem Karaoke oder Quizabend lernt ihr euch noch von einer ganz anderen Seite kennen.

QUIZ NIGHT

Wie gut funktioniert ihr als Team?
Freut euch auf einen interaktiven Abend voller spannender Fragen, abwechslungsreicher Runden und überraschender Challenges. Das Besondere: Das Quiz-Thema könnt ihr individuell wählen – ganz nach euren Interessen.
Ihr tretet in kleinen Teams gegeneinander an, sammelt gemeinsam Punkte und wachst spielerisch zusammen.
Neben den Quizrunden sorgen kleine Aktivitäts- und Bonusspiele für zusätzliche Dynamik, Spaß und die Chance, euch den Sieg zu sichern.
Der Fokus liegt auf Austausch, Zusammenarbeit und einer richtig guten gemeinsamen Zeit.

Ihr könnt das Gewinnerteam mit einem Preis belohnen.

Gruppe ab 10 Personen
€ 15,00 pro Person inkl. Raummiete für 2,5 Stunden

KARAOKE

Wie gut harmoniert ihr als Team – auf und neben der Bühne?

Freut euch auf einen lockeren, energiegeladenen Abend, bei dem ihr gemeinsam singt, lacht und euch von einer ganz neuen Seite kennenlernt.

Ob Solo, Duett oder als Team-Performance: Bei der Songauswahl seid ihr frei und könnt eure Lieblingshits selbst bestimmen.
Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um gemeinsame Erlebnisse, Mut und gute Vibes.

Leihgebühr Karaokemaschine für einen Tag € 69,00
Paketpreis für bis zu 20 Personen € 174,00 inkl. Karaokemaschine und Raummiete für 2,5 Stunden

ERINNERUNGEN

Gute Teamevents bleiben im Kopf – starke Bilder bleiben überall.

MACH EUREN TEAMAUSFLUG SICHTBAR – INTERN WIE EXTERN.

Ein gelungenes Teamevent endet nicht nach vier Stunden – es wirkt nach. Mit authentischen Bildern und Videos schafft ihr Erinnerungen für euer Team und gleichzeitig Content für eure Außenwirkung.

Ob professionelles Fotoshooting oder moderne Content Creation im Social-Media-Stil – bei uns habt ihr die Wahl:

- Profi-Fotograf für hochwertige, zeitlose Aufnahmen
mit Benedikt Seidl, erfahrener Foto- und Videograf im Bereich Betrieb
- Content Creation für lockeren, authentischen Social Media Content
mit Lena Seidl, Gründerin von LUNA LAB & ROOMS

Gerade im Wettbewerb um neue Talente zählt der erste Eindruck:
Zeigt, wie ihr als Team arbeitet, lacht und euch weiterentwickelt. Ein starker Teamausflug ist mehr als ein Erlebnis – er ist Teil eurer Arbeitgebermarke.

Teilt eure Eindrücke auf Social Media, gebt Einblicke in eure Unternehmenskultur und macht sichtbar, wofür ihr steht.
Gleichzeitig unterstützt ihr mit eurem Event ein junges, modernes Konzept im LUNA LAB & ROOMS.

Angebote auf Anfrage

LUNA LAB & ROOMS
EVENTS & SELFCARE WORKSHOPS

TEAMBUILDING

Wertschätzung zeigt sich nicht in Worten – sondern in Erlebnissen, die bleiben.

Schenke deinem Team einen Tag, der verbindet, inspiriert und nachhaltig wirkt.

Buche euer Event im LUNA LAB & ROOMS in Chamerau – eine Location, die alles vereint, was moderne Teams brauchen.

Anfragen an:
hello@lunalabandrooms.de
Im Gewerbepark 13, 93466 Chamerau
oder via WhatsApp unter 0157 56348031
Ansprechpartner: Lena Seidl

Alle Preise (außer Coach-Angebote) verstehen sich inkl. 19% MwSt. und sind Richtwerte, die je nach Personenzahl und Wünschen abweichen können. Bei Angeboten unserer externen Coaches (Birgit Straßer-Jentsch, Theresa Beer, Melanie Stelzl) gelten individuelle Preise, die direkt über den jeweiligen Coach abgerechnet werden – hier kann ggf. eine abweichende oder keine Mehrwertsteuerregelung gelten. Zusätzlich zum Coach-Honorar fällt die Raummiete an. Individuelles Angebot auf Anfrage.

CONNECTION DAY