



2025

Adventure Camp Schnitzmühle

# HYPER HAPPENING

Incentive - Teambuilding - Coaching

[www.schnitzmuehle.de](http://www.schnitzmuehle.de)

# HUMAN PERFORMANCE & BREATHWORK



## Human Performance

Schaffe eine Basis für mehr Gesundheit, echte Klarheit und bewusster Gelassenheit im Leben. Sei dein eigener Architekt und schöpfe dein Potential aus. Unser hauseigener Coach, Michael Nielsen, hat einen Bachelor in Human Performance und Master in Exercise Science & Sports Nutrition, beide von der University of Tampa in Florida. Michael gab bereits duzende erfolgreich abgeschlossene Coachings und gibt Vorträge in verschiedenen Themen der HUMAN PERFORMANCE. Gedanken tanken. Schlaf verbessern. Arbeitsplatz optimieren. Mehr Produktivität. Weniger Krankheitstage. Potentiale ausschöpfen.



## WÄHLBARE MODULE

1. THE POWER OF SLEEP – Wie wir unseren Schlaf verbessern & dadurch unsere Potenziale besser ausschöpfen.
2. OPTIMIZING WORKSPACE & STRESS RESILIENCY – Mit evidenzbasierten Tipps unseren Arbeitsplatz optimieren, für mehr Kreativität & Produktivität, und wie wir lernen, mit Stress umzugehen.
3. OPTIMIZING HUMAN PERFORMANCE – Maximierung der Produktivität, körperlichen und geistigen Gesundheit mit täglichen, einfach umsetzbaren Protokollen.

Ab 4 Personen buchbar

Dauer ca. 60 Minuten / Modul

EUR 299,- p. Modul

EUR 500,- für zwei Module

\*In Deutsch oder Englisch möglich

## Breathwork Session

Atme dich zu mehr Klarheit in oft benebelten Zeiten. Breathwork, zu Deutsch „Arbeit mit dem Atem“, ist eine Technik bei der der Atem eingesetzt wird, um körpereigene Ressourcen und Potentiale zu aktivieren. Man kann sich Breathwork als eine Art dynamische Meditation vorstellen, bei der wir den Atem verwenden um den Körper mit Lebensenergie zu überfluten und den Geist zu öffnen. Du kannst unser Angebot perfekt nutzen, um energiegeladen in den Tag zu starten oder zwischen fordernden Meetings.

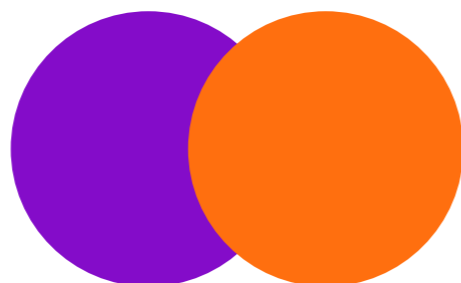


Dauer: ca. 45 Minuten

EUR 90,-

Ab 4 Personen buchbar

Geleitet von Michael Nielsen



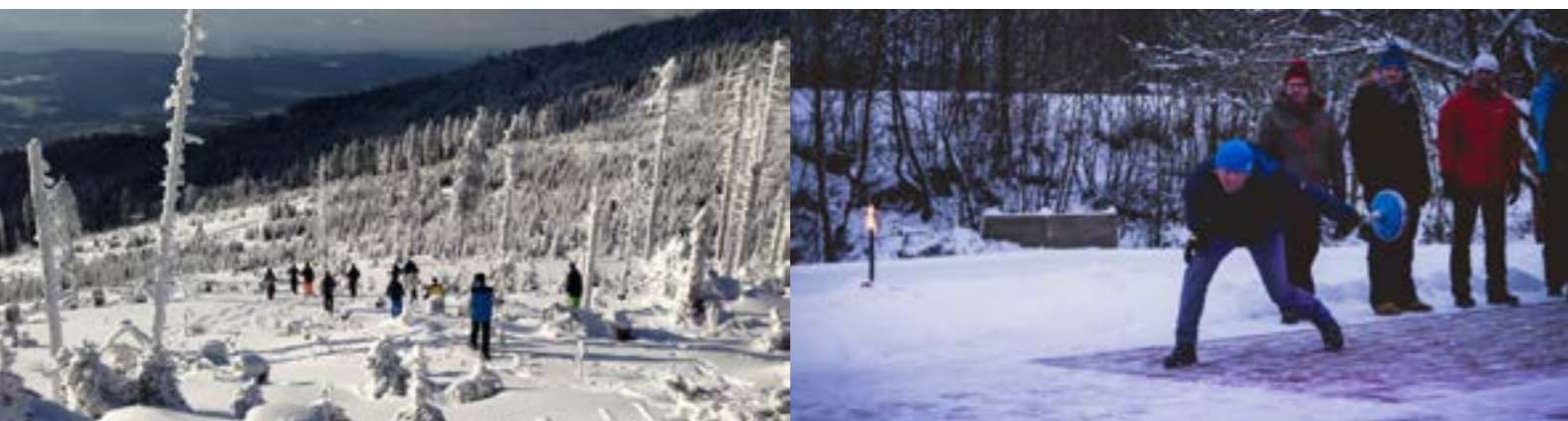
### Eisstockschießen

Wir veranstalten für eure Gruppe direkt beim Adventure Camp Schnitzmühle auf der eigenen Anlage ein Eis/Stock-schießen. Ergreift die Möglichkeit, Erfahrungen in diesem typisch bayerischen Volkssport zu sammeln. Nach einer kurzen Einweisung unserer Stockschießexperten kann es für die Teilnehmer losgehen. Je nach Wetterverhältnissen spielen die Teams auf einer Asphalt- oder Eisbahn und versuchen die gegnerischen Teams zu bezwingen, um sich neben dem Siegerpreis auch Ruhm und Ehre zu sichern. Das Turnier wird so ausgelegt, dass auch ungeübte Teammitglieder erfolgreich teilnehmen können.

Dauer ca. 2,5 Stunden ab 6 Personen

Benötigt wird: festes Schuhwerk und wetterabhängige Kleidung inklusive Stockschießexperten, Siegesumtrunk, Leihhausrüstung, Platzmiete

*EUR 29,- p. P.*



### Schneeschuhwandern

Auf knapp 1000 Höhenmeter starten wir die Schneeschuh-Tour rund um das Pröller-Ski-Dreieck mit unseren Abenteuer-Scouts. Ab aufn Berg geht es durch die Schnee-Landschaften des Bayerischen Waldes. Ziel ist der unbeschreibliche Aussichtspunkt am Gipfelkreuz mit Blick ins Tal. Verewigt euch als „Gipfelstürmer“ im Gipfelbuch und stoßt nach dem gemeinsamen Marsch mit einem Schnaps an. Abschließend geht es für die Teilnehmer wieder zurück zum Adventure Camp Schnitzmühle mit Gelegenheit, die erlebten Momente Revue passieren zu lassen.

Dauer ca. 3 Stunden ab 5 Personen

Wanderstrecke ca. 5 Kilometer, ca. 180 Höhenmeter

Benötigt wird: festes Schuhwerk, Winterkleidung, körperliche Gesundheit inklusive Abenteuer-Scout, Fotobegleitung, Sandwiches, Tee, Leihhausrüstung

*EUR 33,- p. P. (Transfer zum Startpunkt und Abholung gegen Aufpreis)*



# WINTER AKTIVITÄTEN



# KANU TOUR

Organisiert durch „Vit & Fun“ mit Wolfi Thies. Kanutour direkt ab Kanu-Hafen Schnitzmühle und Rücktransfer per Shuttle ab Pirka bzw. Höllenstein. Inklusive sind Schwimmwesten, wasserdichte Behälter und individuelle Einweisung. Dauer je nach Ausstieg 2,5 oder 4 Stunden mit etwas Pause. Sanitäre Einrichtungen am Einstieg und unterwegs vorhanden.



Spezieller Tipp bei ausreichendem Wasserpegelstand: Ab Bahn-Haltestelle „Schnitzmühle“ mit der Waldbahn flussaufwärts kostenlos mit dem GUTI-Ticket fahren – gilt für Zimmer- und Camping-Übernachtungs-Gäste der Schnitzmühle.

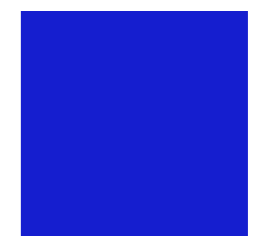
*EUR 70,- pro 2er Kanu*

*EUR 90,- pro 3er Kanu*

*EUR 100,- pro 4er Kanu*

*EUR 90,- Familienkanu für 2 Erwachsene und 2 Kinder.*

*EUR 150,- Kanu-Guide als Tour-Begleitung möglich.*



## Team-Building Challenge

### „Trust & Solutions“

In unserem Naturcamp Schnitzmühle direkt am Fluss Schwarzer Regen bieten wir euch die Möglichkeit, euch als Team zu bewähren. Ob Vertrauensbildung, Kommunikation, Kooperation, das Lösen von Problemaufgaben oder einfach die Freude an gemeinsamen Erlebnissen – aus einem großen Repertoire an spannenden Spielen, Übungen mit Aha-Effekt und herausfordernden Aufgaben schnüren wir ein auf eure Gruppe zugeschnittenes Paket. Dabei gewonnene Erkenntnisse und Erfahrungen können euch als Team auch im Alltag unterstützen und voranbringen. Je nach Wetter stehen uns aus einem großen Pool an Teamspielen und -aufgaben zur Verfügung. Auch der Spaß kommt dabei natürlich auf keinen Fall zu kurz.

Dauer ca.3 Stunden ab 8 Personen – kleinere Gruppen auf Anfrage

Team-Building / Incentive mit zertifizierten Wildnis-/Erlebnispädagog\*innen, ganzjährig buchbar, auf das Team zugeschnittene Zielsetzung und Inhalte, inkl. Snacks und Obst, zzgl. Getränke

*EUR 79,- p. P. inkl. MwSt.*

## Exit Natur-Camp Games

### “Natur-Parcours“

„Ihr wollt hier raus – bloß wie?“ Das wird eure große Herausforderung sein, wenn ihr gegen das Natur-Camp antretet, denn es gibt nur einen geheimen Ausgang! Gemeinsam löst ihr das ein oder andere Rätsel und überwindet alle Hürden, Probleme und Aufgaben, die sich euch in den Weg stellen. Dabei kommt es auf jeden einzelnen von euch an, aber nur als Team werdet ihr Erfolg haben und das Ziel erreichen! Wenn ihr's geschafft habt, wartet natürlich auch eine Belohnung auf euch! Eine Team-Building-Challenge der besonderen Art mit Herausforderung und Spaßfaktor!

Dauer ca. 3 Stunden ab 8 Personen – kleinere Gruppen auf Anfrage

Team-Building / Incentive mit zertifizierten Wildnis-/Erlebnispädagog\*innen, ganzjährig möglich, inkl. Snacks und Obst, zzgl. Getränke

*EUR 79,- p. P. inkl. MwSt.*



# NATURCAMPS

# TEAM BUILDING & INCENTIVE



## Team-Challenge

### „BayerWoid-Olympiade“

„Höcha – Schnella – Weida“ – Diesen Olympia-Mood könnt ihr auch bei unserem Sportevent der besonderen Art erleben! Bei unserer BayerWoid-Olympiade voller Gaudi, Abenteuer, Action und Spannung inmitten der atemberaubenden Natur des Bayerischen Waldes messt ihr euch in Teams in traditionellen und unkonventionellen Disziplinen wie z.B. verschiedene Staffelläufe der etwas anderen Art, Team-Aufgaben, Hindernis-Parcours und viele mehr – lasst euch überraschen! Bei uns kommt jeder auf seine Kosten, egal ob jung oder alt, sportlich oder gemütlich. Unser erfahrenes

Team sorgt für eine reibungslose Orga und Betreuung vor Ort, so müsst ihr euch um nichts kümmern und könnt euch voll auf den Spaß und euren Sieg konzentrieren. Gestärkt durch kleine Powersnacks und erfrischende Getränke könnt ihr so in die nächste Runde starten und euer Ziel erreichen! Am Ende feiern wir natürlich gemeinsam bei einem Sieger-Schnapsler!

Dauer ca. 3 Stunden ab 8 Personen – kleinere Gruppen auf Anfrage

Team-Building / Incentive mit zertifizierten Wildnis-/Erlebnispädagog\*innen, ganzjährig möglich, inkl. Snacks und Obst, zzgl. Getränke

*EUR 79,- p. P. inkl. MwSt.*



## Team-Challenge

### „Raft – Build & Ride“

Wir bieten euch in unserem Naturcamp direkt am Fluss Schwarzer Regen die Möglichkeit, gemeinsam im Team mit einfachen Mitteln und viel Kreativität und Teamgeist ein oder mehrere Flöße zu bauen und sich damit anschließend nach einem bestandenen „TÜV“ in die Fluten zu wagen, ein kurzes Stück des „Rio Negro“ zu befahren, dabei „Stromschnellen“ zu überwinden und wieder sicher anzulanden. Vertrauen in euch selbst und das Team, Kommunika-

tion und Kooperation helfen euch, auftauchende innere und äußere Hindernisse zu überwinden – ihr lernt und übt außerdem wichtige und hilfreiche Knoten und verschiedene Techniken, um als Team die Herausforderung erfolgreich meistern zu können.

Dauer ca. 3 Stunden ab 8 Personen – kleinere Gruppen auf Anfrage

Team-Building / Incentive mit zertifizierten Wildnis-/Erlebnispädagog\*innen, saisonal möglich, auf das Team zugeschnittene Zielsetzung und Inhalte, inkl. Snacks und Obst zzgl. Getränke

*EUR 69,- p. P. inkl. MwSt.*



## SURVIVAL-Training

### „Back to the roots - Basic“

Wir bringen euch verschiedenste altbewährte und neue Tipps & Tricks bei, um in und mit der Natur leben und überleben zu können. Ihr lernt dabei die Basics der „Dreier-Regel“ kennen. U.a. zeigen wir euch z.B., wie ihr mit einfachsten Mitteln ein Feuer entfacht, euch einen Not-Unterschlupf baut, essbare Pflanzen findet oder beim Umgang mit Pfeil & Bogen erfolgreich sein könnt!

Dauer ca. 3 Stunden ab 8 Personen – kleinere Gruppen auf Anfrage Team-Incentive mit zertifizierten Wildnis-/Erlebnispädagog\*innen, ganzjährig möglich inkl. Snacks und Obst, zzgl. Getränke

*EUR 69,- p. P. inkl. MwSt.*

## SURVIVAL-Training

### „Back to the roots - Advanced“

Wir verbringen mit euch einen Tag in unserem Wald-Naturcamp Am Moargal oder in unserem Naturcamp Schnitzmühle und zeigen euch verschiedenste altbewährte und neue Tipps & Tricks, um in und mit der Natur leben und überleben zu können. U.a. entfachen wir mit einfachsten Mitteln wie Feuerbogen, Feuerstein und -eisen sowie Naturzunder ein Feuer. Weitere mögliche Themen können z.B. sein: Der Bau von Waldläuferhütten, Knoten, Wassergewinnung und -filterung, Outdoor-Erste-Hilfe, Urformen der Jagd, essbare Wildpflanzen oder Orientierung. Außerdem bereiten wir gemeinsam eine deftige Mahlzeit am Lagerfeuer zu.

Dauer ca. 6 Stunden ab 8 Personen – kleinere Gruppen auf Anfrage

Team-Incentive mit zertifizierten Wildnis-/Erlebnispädagog\*innen, ganzjährig möglich, inkl. One-Pot-Gericht am Lagerfeuer, zzgl. Getränke

*EUR 129,- p. P. inkl. MwSt.*



## Jäger& Sammler

### „Hunt & Plant“

In unserem Naturcamp direkt am Fluss Schwarzer Regen bieten wir euch die Möglichkeit, den /die Jäger- & Sammler\*Innen in euch zu entdecken und euch auf die Spuren unserer Vorfahren zu begeben.

**Essbare Wildpflanzen und Heilkräuter.** Lasst euch faszinieren, wie viele Pflanzen direkt um euch herum essbar oder bereits seit Jahrhunderten als Heilpflanzen bekannt und bewährt sind. Viele Mythen und überlieferten Traditionen runden das Thema ab. Am Ende halten wir noch eine kleine Leckerei aus der Natur für euch bereit!

**Urformen der Jagd.** Wir zeigen euch den intuitiven Umgang mit alten Urformen der Jagd. Vor dem ersten Wurf oder Schuss braucht es neben einer ruhigen Hand, einem scharfen Auge auch Geduld, Präsenz, Entschlossenheit und ein klares Ziel! An verschiedenen Stationen übt ihr schließlich mit Axt, Messer, Blasrohr, Zville sowie mit Pfeil und Bogen. Bei einem abschließenden Wettkampf könnt ihr nach Wunsch eure Treffsicherheit unter Beweis stellen und den Sieg für euer Team holen! Eine kleine Siegerehrung rundet diesen Teil des Events ab!

Dauer insgesamt ca. 3 Stunden ab 8 Personen – kleinere Gruppen auf Anfrage

Team-Incentive mit zertifizierten Wildnis-/Erlebnispädagog\*innen, ganzjährig möglich Snacks und Obst, zzgl. Getränke

*EUR 69,- p. P. inkl. MwSt.*

INCENTIVE, ganzjährig buchbar, im Winter statt Pflanzen das Thema Feuer entfachen





## Grenzerfahrung

### „Trust & Climb“

Bei diesem Event lernt ihr bei uns im Naturcamp verschiedene Techniken, äußere Geländehindernisse zu überwinden, z.B. den Umgang mit einfachem und doppeltem Seilsteg, das Klettern an Wanten, das Abseilen am Achter und Prusiken am Seil oder das Überqueren von Dschungel- und Hängebrücken. Es gilt dabei auch, eure inneren Hindernisse wie z.B. Höhenangst zu meistern. Das Thema Vertrauen in sich und das Team zieht sich deshalb durch das gesamte Programm.

Dauer ca. 3 Stunden ab 8 Personen – kleinere Gruppen auf Anfrage  
Team-Incentive mit zertifizierten Wildnis-/Erlebnispädagog\*innen,  
saisonal buchbar inkl. Snacks und Obst, zzgl. Getränke

*EUR 69,- p. P. inkl. MwSt.*

## GPS-Rallye

### „Pathfinder“

Wir starten gemeinsam in unserem Naturcamp Schnitzmühle mit einer kleinen Einführung rund um das Thema Orientierung sowie die Nutzung von Karte, Kompass und GPS. Nachdem ihr den ersten Hinweis erhalten habt, macht ihr euch gemeinsam auf den Weg. Eure Aufgabe ist es, gemeinsam oder aufgeteilt in Gruppen, euren Weg, teils über Stock und Stein, zu finden. Dabei gilt es, Rätsel zu lösen, Hindernisse zu überwinden und als Team zusammenzuarbeiten. Kleine Spiele und Übungen sowie eine kleine Schnapslerl-Pause lockern das Event auf und runden es ab. Spaß ist auf jeden Fall mit Sicherheit dabei!

Dauer ca. 3 Stunden ab 8 Personen – kleinere Gruppen auf Anfrage  
Team-Incentive mit zertifizierten Wildnis-/Erlebnispädagog\*innen,  
ganzjährig möglich, inkl. Materialien und Schnapslerl

*EUR 69,- p. P. inkl. MwSt.*



## Erlebnis-Regental-Wanderung

### „Rail & Trail“

Wir starten gemeinsam an der Haltestelle Schnitzmühle zu einer kurzen Fahrt mit der Waldbahn durch „Bayerisch Kanada“ bis zur Haltestelle Gumpenried. Dort geht es zurück durch die urwüchsige Natur des Bayerischen Waldes entlang des Flusses als wildromantische Kulisse und dann je nach Konstitution, Witterung oder Wunsch auf mitunter verschwiegenen Pfaden zurück zu unserem Ausgangspunkt. Unterwegs machen wir kleine Pausen, entweder für kleine unterhaltsame Spiele und Wahrnehmungsübungen oder aber für eine kleine Schnapsler-Pause! Nebenbei erfahrt ihr auch einiges Wissenswertes über den Bayerischen Wald und z.B. über essbare Wildpflanzen und Heilkräuter.

Dauer ca. 3,5 Stunden ab 8 Personen – kleinere Gruppen auf Anfrage

Team-Incentive mit zertifizierten Wildnis-/Erlebnispädagog\*innen, ganzjährig möglich inkl. Schnapsler und Fahrkarte für Waldbahn

*EUR 49,- p. P. inkl. MwSt.*



## Nachtwanderung

### „Wood & Mood“

Bei Einbruch der Dunkelheit starten wir gemeinsam von unserem Naturcamp Schnitzmühle aus zu einer Fackelwanderung der besonderen Art. Wir lassen das umtriebige und hell erleuchtete Hotelgelände hinter uns und tauchen mit allen Sinnen mehr und mehr ein in die urwüchsige, sich auf die Nacht einstimmende Natur der Umgebung. Zunächst ohne Fackeln schärfen wir durch kleine Übungen unsere Sinne für die Besonderheiten der Nacht und erleben die Dunkelheit einmal ganz anders. Unser Weg führt über Wald und Flur sowie entlang der Aitnach durch das wildromantische Liebestal, wo wir uns an einer Quelle mit einem kleinen Schluck Quellwasser erfrischen sowie einem kleinen Schnapsler stärken können, bevor es mit den Fackeln zurück in Richtung Schnitzmühle geht. Bei klarer Nacht lassen wir uns vom Sternenhimmel verzaubern und zeigen, wie man sich mit Hilfe der Sterne orientieren kann – eine besondere Erfahrung für jeden einzelnen und das gesamte Team!

Dauer ca. 2 Stunden ab 8 Personen – kleinere Gruppen auf Anfrage

Team-Incentive mit zertifizierten Wildnis-/Erlebnispädagog\*innen, ganzjährig möglich inkl. Schnapsler und Fackeln

*EUR 39,- p.P. inkl.MwSt.*



## Liachter-Zauber

### „Winter-Lights & Camp-Fire“

Bei Einbruch der Dunkelheit treffen wir uns in unserem Naturcamp Schnitzmühle. Zunächst gilt es, mit einfachsten Mitteln ein kleines Feuer zu entfachen, an dem wir unsere Fackeln anzünden können. Dann geht's hinaus in die winterliche Nacht rund ums Adventure Camp. Vielleicht haben wir dabei Glück und entdecken das ein oder andere Sternbild? Wieder zurück im Camp zaubern wir mit unseren Fackeln und Kerzen eine heimelige Atmosphäre, genießen Glühwein, Punsch & Co. und lassen in einer geselligen Runde am Lagerfeuer den Abend ausklingen.

Dauer ca. 3 Stunden ab 8 Personen – kleinere Gruppen auf Anfrage

Team-Incentive mit zertifizierten Wildnis-/Erlebnispädagog\*innen, saisonal buchbar, inkl. Fackeln und Glühwein / Punsch / kleine Leckereien

*EUR 59,- p. P. inkl. MwSt.*



# Seid IHR Teil davon?



Adventure Camp Schnitzmühle

Schnitzmühle 1

94234 Viechtach / Bayerischer Wald

Tel. 09942 / 94 81-0

Fax: 09942 / 94 81-70

[www.schnitzmuehle.de](http://www.schnitzmuehle.de)

E-Mail: [info@schnitzmuehle.de](mailto:info@schnitzmuehle.de)