



MindBreak *für Unternehmen* *Ganzheit ist das neue Wachstum.*

URBAN MIND BREAK – für Unternehmen

Das neue urbane System für Energie, Balance und Bewusstsein.

01 | INTRO – Gesundheit wird Kultur

Leistung entsteht dort, wo Menschen in Balance sind.

Urban Mind Break integriert körperliche, mentale und soziale Gesundheit direkt in den Arbeitsalltag – messbar, menschlich und inspirierend.

Das Programm bringt Bewegung, Achtsamkeit und Regeneration in einen klaren Unternehmensrhythmus.

Nicht als Einzelaktion, sondern als System, das Energie, Teamdynamik und Resilienz stärkt.

02 | WHY – Der neue Standard für Arbeitsgesundheit

Die klassische „Gesundheitsmaßnahme“ hat ausgedient.

Heute gilt: Gesundheit ist kein Zusatz, sondern Voraussetzung für alles.

Urban Mind Break übersetzt dies in ein praktikables Format –

von der kurzen Mittagspause bis zum strategischen Kulturbaustein.

Es stärkt das körperliche Fundament, die mentale Klarheit und die soziale Verbundenheit, die Teams heute brauchen, um wirklich zu funktionieren.

03 | CORPORATE CORE – Das Fundament

- Exklusiver Zugang für die Mitarbeitenden zum open Member-Space
- Live-Sessions vor Ort oder digital
- Themenanpassung an Branche & Belastung
- HR-Reporting und Wirkungsmessung

HERZK  MPASS
SEMINARE - BEGEGNUNG - COACHING

Herzkompass GmbH & Co. KG - www.herzkompass.info - kontakt@herzkompass.info

04 | DIE VIER STUFEN DER ENTWICKLUNG

ENTERPRISE STARTER

Einführung in regelmäßige Gesundheitsroutinen.

- 2 Session/Woche – 60 bis 90 min online - gern auch vor Ort (wird nach Wunsch angepasst)
- Monatliches Thema
- Digitaler Mitarbeiterraum
- Teilnahme-Monitoring

ENTERPRISE MOMENTUM

Gesundheit wird Teambewegung.

- 2 Sessions/Woche vor Ort
- 1 Leadership Special pro Quartal 1:1 oder Kleingruppe (nach Absprache)
- Team Challenges & Videoimpulse in Online-Gruppe
- Quartalsberichte

ENTERPRISE PERFORMANCE SYSTEM

Ganzheitliche Integration.

- 2–3 Sessions/Woche vor Ort
- Zugang zu Online-Bibliothek & Events
- Health Screenings & Checks
- Führungs-Workshops
- Strategiegelgespräche & Branding-Support
- Jahres-Event

ENTERPRISE CULTURE PARTNER

Gesundheit als Kultur.

- Paket 03 plus
- Jahreskonzept, Retreat-Formate, Performance-Offsites
- Integration von Zusatzmodulen für Rückkehr aus Elternzeit und Langzeiterkrankung

Mit seiner vierstufigen Struktur begleitet Urban Mind Break Unternehmen auf dem Weg von punktueller Gesundheitsförderung hin zu einer lebendigen, ganzheitlich gelebten Kultur der Balance. Jedes Level erweitert die Wirkung: von der individuellen Routine zur kollektiven Praxis, von Bewegung zu Bewusstsein, von Prävention zu Performance. Teams erleben, wie Gesundheit nicht mehr „zusätzlich“ gedacht wird, sondern in täglichen Abläufen stattfindet. Führungskräfte lernen, Energie und Empathie gleichermaßen zu steuern. Mitarbeitende entwickeln spürbar mehr Klarheit, Stabilität und Kreativität. Unternehmen gewinnen Fokus, Identifikation und eine neue Form innerer Stärke. Das System wächst mit – Schritt für Schritt, ohne Überforderung, aber mit klar messbarem Effekt. Am Ende entsteht eine Organisation, in der Gesundheit kein Programm ist, sondern gelebte Haltung: Ganzheitlich. Menschlich. Wirksam.

05 | FORMAT-VARIATIONEN

- 30-Minuten Express-Reset – Schnelle Re-Energetisierung
- 90-Minuten Deep Dive – Thematische Vertiefung (Stress, Haltung, Mindset)
- Urban Walk & Talk – Bewegte Meetings
- Lunch Special – Körper, Geist und Ernährung verbinden
- Performance Lab – Messbare Ergebnisse
- Health Hack Weeks – Fokus-Wochen zu Schwerpunktthemen
- uvm möglich

06 | WAS SICH ÄNDERT

Nach wenigen Monaten zeigt sich:

- Teams werden ruhiger, fokussierter, kommunikativ stärker.
- Krankheitsrate und Stresssymptome sinken.
- Motivation, Kreativität und Bindung steigen.

Urban Mind Break schafft Räume, in denen Menschen Energie gewinnen – statt sie zu verlieren. Denn gesunde Mitarbeitende sind kein Kostenfaktor, sondern der Kern moderner Performance.

07 | CALL TO ACTION

Aktivieren Sie das Potenzial Ihrer Mitarbeitenden.
Jetzt Unternehmens-Reset anfragen!

Mail an: kontakt@herzkompass.info oder
hier direkt Termin vereinbaren. Wir kommen zu Ihnen!