

# URBAN MIND BREAK

## ENTERPRISE

*Raus aus dem Kopf. Rein ins Gleichgewicht.*

### Ganzheitliche Gesundheit direkt im Unternehmen – flexibel, wirksam und auf den Punkt.

- Bewegung · Mentaler Reset · Gesunde Energie
- Vor Ort · Digital · Pop-up
- 2–3 × pro Woche · nachhaltig · messbar

## 01 WARUM MIND BREAK?

### Gesundheit ist kein Zustand – sie ist die Voraussetzung für alles.

Die klassische »Gesundheitsmaßnahme« hat ausgedient. Unternehmen, die heute im Wettbewerb um Talente und Leistung bestehen wollen, brauchen mehr als einen Obstkorb oder einen einmaligen Yoga-Kurs.

MindBreak Enterprise übersetzt ganzheitliche Gesundheit in ein praktikables, messbares Format – von der kurzen Pause bis zum strategischen Kulturbaustein.

#### Körperliches Fundament

- Verspannungen lösen
- Rückengesundheit stärken
- Prävention statt Reaktion
- Energie für den Alltag

#### Mentale Klarheit

- Stress kompetent begegnen
- Fokus & Konzentration
- Resilienz aufbauen
- Innere Stärke trainieren

#### Soziale Verbundenheit

- Teamdynamik stärken
- Gemeinsam in Bewegung
- Vertrauen aufbauen
- Unternehmenskultur gestalten

## 02 DAS PROGRAMM

### 3 Schwerpunkte – 1 System

Jede Session steht unter einem wechselnden Schwerpunkt. So bleibt jede Woche frisch, relevant und wirkungsvoll. 2–3 Mal pro Woche verwandeln wir eine Pause in eine gezielte Investition.

#### Körper im Fokus — Aktive Regeneration & Prävention

- Mobility, Faszienarbeit, Rückengesundheit
- Mini-Workouts, Haltungstraining, Stretch-Routinen
- Ernährungsberatung und Entgiftungsbegleitung

- Gesundheitsanalysen und individuelle Screenings

Ziel: Verspannungen lösen · Wohlbefinden steigern · Gesundheit dauerhaft erhalten

### Resilienz & Mindset — Innere Stärke und Klarheit trainieren

- Achtsamkeit, Atemtechniken, Soundhealing
- Impulse zur Stresskompetenz und Selbstwahrnehmung
- Geführte Mentalübungen, Journaling
- Transformationssessions für Teams oder 1:1
- Aufstellungsarbeit

Ziel: Gelassener mit Druck umgehen · Fokus finden · Innere Stärke entwickeln

### Bewegung & Flow — In Bewegung kommen & Kopf freimachen

- Yoga, Pilates, Funktionaltraining
- Koordinationsübungen, Breathwalks
- Outdoor Walks, Bewegungsspiele, Aktivtage
- Teambuilding durch gemeinsame Bewegungserfahrungen

Ziel: Energie aktivieren · Stress abbauen · Teamzusammenhalt fördern

## 03 1:1-ANGEBOTE & GRUPPENFORMATE

### Alles aus einer Hand – individuell & skalierbar

#### Individuelle 1:1-Leistungen

<b>Körper &amp; Gesundheit</b>	Haaranalyse · Gesundheitsberatung · Ernährungsberatung · Nährstoffberatung · Faszien-gesundheit · Schmerztherapie · Frequenztherapie · Massage · Personal Training
<b>Mental &amp; Psyche</b>	Mentale Gesundheit · Psychologische Beratung · Stressmanagement · Resilienz · Supervision · Meditation · Soundhealing · Lebensberatung
<b>Coaching &amp; Entwicklung</b>	Führungskräftecoaching · Persönlichkeitsentwicklung · Human Design · Rückkehr aus Elternzeit · Vereinbarkeit von Beruf & Familie
<b>Arbeitsplatz</b>	Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung · Fitness am Arbeitsplatz · Wellness am Arbeitsplatz

#### Gruppenangebote & Events

<b>Kurse &amp; Training</b>	Yoga · Pilates · Funktionaltraining · Kommunikationstraining · Breathwork
<b>Workshops</b>	Schmerzfreiheit · Ernährung & Gesundheit · Selbsthilfe · Resilienz · Mentale Gesundheit · Change-Management
<b>Teambuilding</b>	Human Design für Teams · Outdoor-Aktivtage · Kräuter & Kochen · Gruppenaufstellungen · Aktivnachmittage
<b>Retreats &amp; Specials</b>	Retreats · Mastermind/Transformation · Gesundheitswochen · Auszubildenden-Angebote · Aktivtage im Bürogebäude
<b>Vorträge</b>	Ernährung & Gesundheit · Stressbewältigung · Umgang mit Druck · Resilienz im Alltag

04 ABLAUF & INTEGRATION

So starten wir gemeinsam

<p><b>Anamnese &amp; Analyse</b></p> <p>Individuelle Auswertung im Unternehmen: Langzeiterkrankungen, körperliche &amp; psychische Belastungen</p>	<p><b>Strategische Planung</b></p> <p>Maßgeschneidertes Programm auf Basis Ihrer Unternehmensbedarfe und Mitarbeitendenstruktur</p>	<p><b>Online Community</b></p> <p>Digitale Plattform für Austausch, Infos, Challenges, Organisation und 1:1-Anfragen</p>	<p><b>Vor-Ort Umsetzung</b></p> <p>2× wöchentlich direkt im Unternehmen – nahtlos integriert in den Arbeitsalltag</p>
<p><b>Wirkungsmessung</b></p> <p>Kontinuierliche Auswertung: Krankenstand, Zufriedenheit, Engagement-Werte</p>	<p><b>Kontinuierliche Anpassung</b></p> <p>Flexible Justierung des Programms nach Feedback und aktuellen Bedürfnissen</p>	<p><b>Hybrides Format</b></p> <p>On-site, digital oder als Pop-up – optimal kombinierbar nach Unternehmensstandort</p>	<p><b>Langfristige Wirkung</b></p> <p>Gesundheit als tägliche Praxis – nicht als Einzel-Event, sondern als Kulturwandel</p>

05 UNSERE STÄRKEN

Warum Mind Break – und nicht Hansefit & Co.?

<p><b>Mind Break Enterprise – Das macht uns einzigartig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Maßnahmen finden direkt IM Unternehmen statt – keine Wege, kein Aufwand</li> <li>→ Alles aus einer Hand: Bewegung, Ernährung, Mental Health, Coaching</li> <li>→ Integration als tägliche Praxis – kein punktuelles Event</li> <li>→ Messbarkeit: Krankenstand, Mitarbeiterzufriedenheit, Burnout-Prävention</li> <li>→ Kurze Wartezeiten für 1:1-Termine – Regionalität &amp; Verfügbarkeit</li> <li>→ Hochqualifiziertes, interdisziplinäres Expertenteam</li> <li>→ Entlastung des Personalmanagements – wir übernehmen die Koordination</li> <li>→ Kosteneffizient: ein Anbieter, ein Ansprechpartner, maximale Wirkung</li> <li>→ Individuelle Gestaltbarkeit &amp; vollständige Bedürfnisorientierung</li> <li>→ Nachhaltig: kein Abo-Modell ohne Nutzung – alles direkt am Arbeitsplatz</li> </ul>
--

<p><b>Hansefit / Fitnessstudio</b></p>	<p>Einzelne Mitarbeitende nutzen Angebote außerhalb – Eigeninitiative erforderlich, kein Unternehmenskontext</p>
<p><b>Mind Break Enterprise</b></p>	<p>Das gesamte Team profitiert – strukturiert, vor Ort, messbar, ganzheitlich integriert</p>

06 JETZT STARTEN

## Leistung entsteht dort, wo Menschen in Balance sind.

Möchten Sie Mind Break Enterprise in Ihrem Unternehmen erleben? Wir freuen uns auf ein unverbindliches Erstgespräch – und zeigen Ihnen, wie wir Ihr Team nachhaltig stärken.

### Ihr nächster Schritt

- Kostenloses Erstgespräch – wir analysieren Ihre Ausgangssituation
- Individuelles Konzept – maßgeschneidert für Ihr Unternehmen
- Pilotphase – 4 Wochen zum Kennenlernen
- Onboarding & Start – nahtlos in Ihren Arbeitsalltag integriert

## URBAN MIND BREAK · *Gesundheit als Unternehmenskultur*



*Mentoring – Retreats – Raum für Begegnung*

Herzkompass GmbH & Co.KG  
Magdeburger Allee 98  
99086 Erfurt  
[www.herzkompass.info](http://www.herzkompass.info)

Herzkompass Seminarhaus  
Frauenwälder Straße 22  
98693 Ilmenau