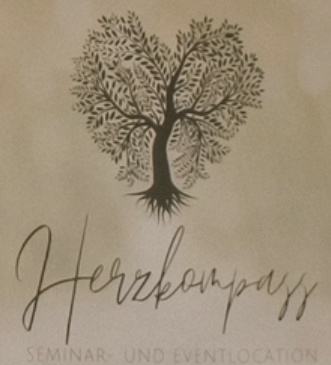


HERZKOMPASS

Business-Retreat Katalog



www.herzkompass.info

Über uns

Herzkompass erinnert daran, worum es eigentlich geht.

Nicht nur um Leistung.
Nicht nur um Effizienz.
Sondern um Menschen.

Um Menschen, die denken, fühlen,
entscheiden, Verantwortung tragen und
gemeinsam etwas bewegen.

Die moderne Arbeitswelt ist schneller,
komplexer und digitaler geworden.
Doch gleichzeitig wird immer deutlicher:
Organisationen funktionieren nur so gut
wie die Menschen, die sie gestalten.



Wenn Teams erschöpft sind, wenn
Führungskräfte unter Druck stehen
oder wenn die Verbindung im Team
verloren geht, helfen keine weiteren
Tools, Meetings oder
Strategiepapiere.

Was es braucht, ist Raum.
Raum für Klarheit.
Raum für echte Begegnung.
Raum für neue Perspektiven.
Genau diesen Raum schaffen wir mit
Herzkompass.
Unsere Retreats verbinden moderne
Leadershipentwicklung mit
körperbasierter Erfahrung, Natur,
Reflexion und tiefem Verständnis für
menschliche Dynamiken.



Wir arbeiten an der Schnittstelle von Leadership, Energie, Körperbewusstsein und moderner Arbeitswelt.

Während viele Businessformate nur auf Strategie, Tools oder Methoden setzen, beschäftigen wir uns mit der eigentlichen Ursache von Leistung, Kreativität und Zusammenarbeit: menschlicher Energie.

Unsere Arbeit verbindet drei Ebenen:

Klarheit im Kopf

Strategie, Reflexion, Entscheidungsfähigkeit

Regulation im Nervensystem

Stressabbau, Resilienz, Fokus

Verbindung im Team

Vertrauen, Kommunikation, Zusammenarbeit

Daraus entsteht ein Raum, in dem Teams nicht nur arbeiten – sondern sich neu ausrichten.

Unsere Retreats finden bewusst außerhalb klassischer Arbeitsumgebungen statt.

Natur, Abstand und körperliche Erfahrung schaffen eine Atmosphäre, in der echte Veränderung möglich wird.

Unser Warum

Die Arbeitswelt verändert sich radikal.

Unternehmen stehen gleichzeitig vor mehreren Herausforderungen:

- Generation Z bringt neue Erwartungen an Arbeit
- Digitalisierung erzeugt permanente Erreichbarkeit
- Remote Work verändert Teamdynamiken
- Fachkräftemangel erhöht Druck auf bestehende Teams
- mentale Belastung und Krankheitstage steigen

Viele Organisationen reagieren darauf mit Tools, Meetings oder neuen Prozessen. Doch das eigentliche Problem liegt tiefer.

Teams sind häufig:

- energetisch erschöpft
- mental überfordert
- emotional voneinander getrennt
- orientierungslos im Wandel

Wir glauben:

Zukunftsfähige Organisationen entstehen nicht nur durch bessere Strategien, sondern durch bewusstere Menschen.

Unser Ansatz unterstützt Unternehmen dabei, wieder Zugang zu drei grundlegenden Ressourcen zu bekommen:

- Energie
- Klarheit
- Verbindung

Unsere Retreats adressieren die Herausforderungen, die aktuell fast jedes Unternehmen betreffen.

Organisationen befinden sich in einem Zustand permanenter Veränderung. Technologischer Fortschritt, Innovationsdruck und dynamische Märkte führen dazu, dass viele Teams dauerhaft im Transformationsmodus arbeiten. Die Folge sind Entscheidungsstress, Unsicherheit und zunehmende Erschöpfung.

Gleichzeitig verändert eine neue Generation die Erwartungen an Arbeit. Generation Z sucht Sinn, persönliche Entwicklung, authentische Führung und eine gesunde Arbeitskultur – Anforderungen, auf die viele Organisationen kulturell noch nicht vorbereitet sind.

Hinzu kommt eine wachsende digitale Belastung. Permanente Kommunikation und Informationsflut fragmentieren Aufmerksamkeit und halten das Nervensystem im dauerhaften Alarmzustand. Auch Remote und hybride Arbeitsmodelle verändern Teamdynamiken. Persönliche Verbindung nimmt ab, Missverständnisse nehmen zu und die emotionale Bindung an Organisationen wird schwächer.

Die Folge sind steigende mentale Belastungen und Krankheitstage. Erschöpfung, Konzentrationsprobleme und emotionale Überforderung gehören inzwischen zu den häufigsten Gründen für Arbeitsunfähigkeit.

Gleichzeitig verschärft der Fachkräftemangel den Druck auf Unternehmen. Mitarbeitende zu halten und gesunde, motivierte Teams zu entwickeln wird zunehmend zum entscheidenden Wettbewerbsvorteil. Unsere Retreats schaffen Räume, in denen Teams diese Herausforderungen reflektieren und neue Formen der Zusammenarbeit entwickeln können.

Unser einzigartiger Ansatz:

Viele Retreats konzentrieren sich auf Strategie oder Teamspiele.
Unser Ansatz geht tiefer. Wir arbeiten mit dem Zusammenspiel von:

Energie – Nervensystem – Persönlichkeit – Zusammenarbeit.

Sie sind Transformationsräume für Organisationen.

Wir verbinden drei Bereiche, die in der Businesswelt selten zusammenkommen:

Leadershipentwicklung mit

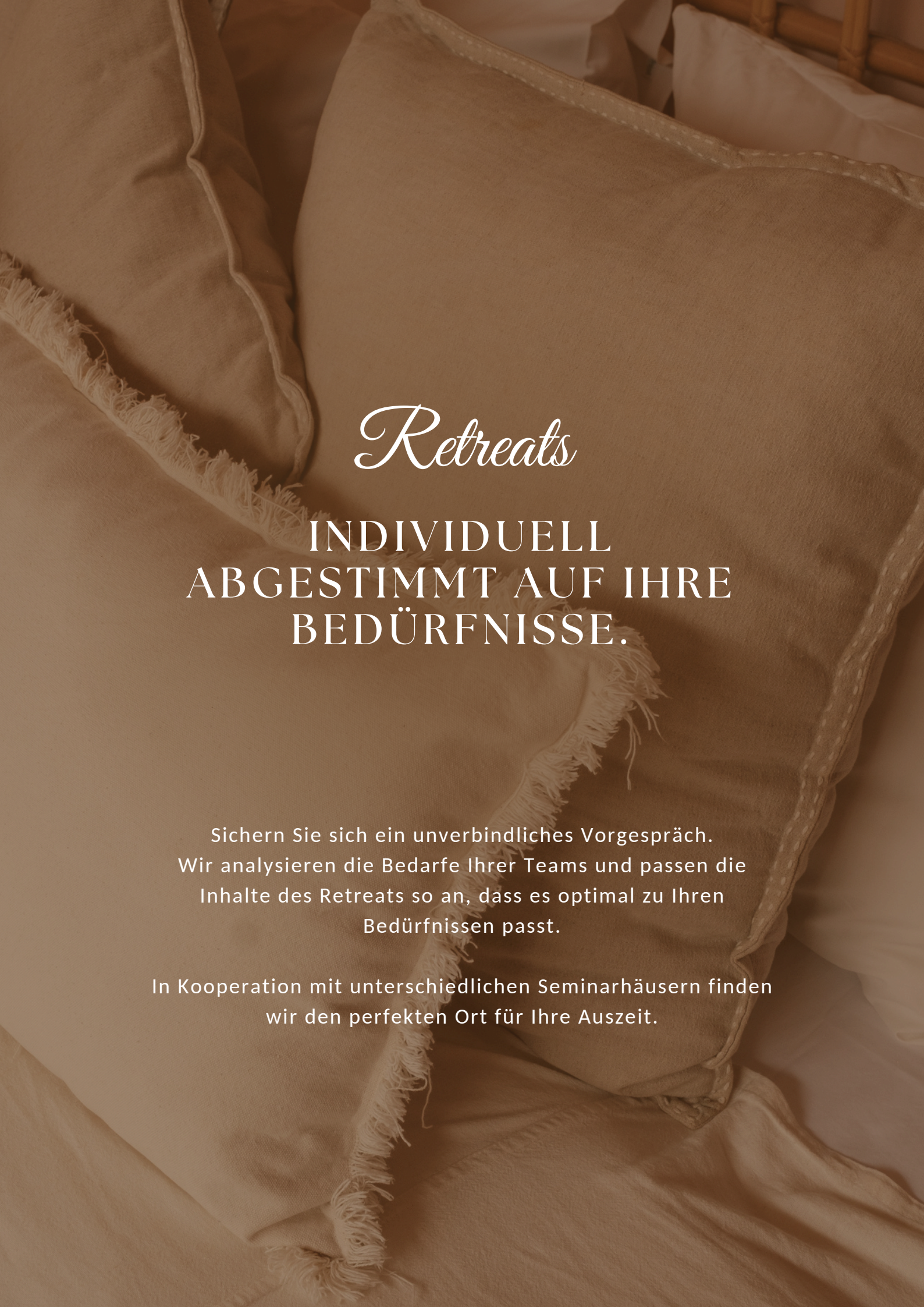
Nervensystemregulation und

Energie- und Persönlichkeitsarbeit

Diese Kombination erzeugt etwas, das viele Unternehmen heute dringend brauchen:

Teams, die

- klar denken
- emotional verbunden sind
- resilient bleiben
- ihre Energie bewusst einsetzen



Retreats

INDIVIDUELL ABGESTIMMT AUF IHRE BEDÜRFNISSE.

Sichern Sie sich ein unverbindliches Vorgespräch.
Wir analysieren die Bedarfe Ihrer Teams und passen die
Inhalte des Retreats so an, dass es optimal zu Ihren
Bedürfnissen passt.

In Kooperation mit unterschiedlichen Seminarhäusern finden
wir den perfekten Ort für Ihre Auszeit.

ENERGY RESET RETREAT

Mentale Klarheit und Energie für überlastete Teams

Viele Teams arbeiten heute im Dauerstress. Digitale Kommunikation, hohe Arbeitslast und permanente Erreichbarkeit führen dazu, dass Fokus, Kreativität und Zusammenarbeit zunehmend verloren gehen.

Dieses Retreat wirkt wie ein Reset für das Nervensystem eines Teams.

Ziel ist es, mentale Überlastung abzubauen und wieder Zugang zu Klarheit, Fokus und Energie zu schaffen.



Das Retreat beinhaltet unter anderem:

- Atemarbeit zur Regulation des Nervensystems
- somatische Übungen zum Stressabbau
- Digital Detox Phasen
- Naturgänge und Reflexionsformate
- Teamdialoge zu Fokus, Prioritäten und Arbeitsrhythmen

Ergebnis

Teams entwickeln ein neues Verständnis für Energie und Fokus.

- Stress früher zu erkennen
- ihre Energie bewusster einzusetzen
- konzentrierter und klarer zu arbeiten

HUMAN DESIGN ALCHEMIE

Teamdynamiken verstehen und Zusammenarbeit verbessern

Unterschiedliche Arbeitsweisen, Entscheidungsstile und Kommunikationsformen führen in vielen Teams zu Missverständnissen.

Human Design bietet eine überraschend präzise Perspektive darauf, wie Menschen Energie nutzen, Entscheidungen treffen und zusammenarbeiten. Dieses Retreat macht Teamdynamiken sichtbar und nutzbar.



Wir analysieren die energetische Struktur des Teams und arbeiten mit praktischen Übungen.

- Human Design Teamanalyse
- Entscheidungsstrategien im Team
- Rollen und Energieverteilung sichtbar machen
- Kommunikationsmuster erkennen
- Team Energy Mapping

Ergebnis

Teams verstehen ihre Unterschiede und lernen, sie bewusst einzusetzen.

Das führt zu:

- klareren Entscheidungsprozessen
- weniger Missverständnissen
- besserer Rollenverteilung
- effizienterer Zusammenarbeit

LEADERSHIP WILDERNESS RETREAT

Führung neu denken in Zeiten von Veränderung

Die Rolle von Führung verändert sich fundamental.

Hierarchische Modelle verlieren an Bedeutung, während neue Formen von Leadership entstehen.

Dieses Retreat nutzt Naturerfahrung und Reflexion, um Führungskräften Raum für Orientierung und Klarheit zu geben.



Führungskräfte verlassen bewusst den gewohnten Arbeitskontext.

Im Retreat arbeiten wir mit:

- Naturcoaching und Reflexionswanderungen
- Leadership Dialogen
- Entscheidungsarbeit
- somatischen Übungen für Präsenz und Klarheit
- strategischen Austauschformaten

Die Natur dient dabei als Raum für Perspektivwechsel und neue Einsichten.

Ergebnis

Führungskräfte entwickeln:

- Klarheit über ihre Rolle
- mehr Präsenz und Entscheidungsfähigkeit
- neue Perspektiven auf Führung und Verantwortung

Viele erleben dieses Retreat als wichtigen Moment der Neuorientierung.

TEAM-RESILIENZ RETREAT

Stabilität und Stärke in Zeiten von Druck und Veränderung

Viele Teams arbeiten heute an der Grenze ihrer Belastbarkeit. Dieses Retreat stärkt die Fähigkeit, auch unter Druck stabil zu bleiben und gesund zu arbeiten.



Wir arbeiten mit Methoden, die Körper, Emotion und Teamdynamik verbinden. Das Retreat beinhaltet:

- Atemarbeit und Nervensystemregulation
- somatische Übungen für Stressresilienz
- Bewegung und Naturerfahrung
- Reflexion zu Stressmustern im Team
- Austausch zu gesunder Zusammenarbeit

Die Teilnehmenden erleben direkt, wie Resilienz im Körper entsteht. Ergebnis

Teams entwickeln:

- mehr Stabilität im Umgang mit Stress
- bessere Selbstregulation
- stärkere gegenseitige Unterstützung

Resilienz wird zu einer gemeinsamen Teamressource.





Open Retreats

Auf www.herzkompass.info finden Sie alle Infos rund um offene Leadership-Retreats, die Sie jederzeit individuell buchen können.

LEADERSHIP WILDERNESS RETREAT

Führung durch Naturerfahrung neu verstehen

In Zeiten von Veränderung und hoher Komplexität brauchen Führungskräfte Raum, um Abstand vom operativen Alltag zu gewinnen und ihre Rolle neu zu reflektieren. Die Natur bietet einen kraftvollen Rahmen, um Perspektiven zu erweitern und Entscheidungen klarer zu treffen.

Dieses Retreat nutzt Naturerfahrung als Spiegel für Führung, Verantwortung und strategische Ausrichtung.

Was wir tun

- Wilderness Walks und Reflexionswanderungen
- Dialogformate zu Führung und Verantwortung
- Lagerfeuergespräche für ehrlichen Austausch
- Entscheidungsarbeit in der Natur

Ergebnis

- Klarheit über Führungsrolle und Verantwortung
- stärkere Präsenz und Entscheidungsfähigkeit
- neue Perspektiven auf Leadership und Zusammenarbeit

FOUNDER CLARITY RETREAT

Klarheit, Ausrichtung und strategische Perspektive für Unternehmer und Führungsteams

Unternehmer und Führungskräfte treffen täglich Entscheidungen unter hohem Druck. Zwischen operativem Geschäft, Wachstum und Verantwortung für Teams bleibt oft kaum Raum für strategische Reflexion und persönliche Orientierung. Dieses Retreat schafft bewusst Abstand vom Tagesgeschäft und eröffnet einen Raum für Klarheit, Perspektivwechsel und strategische Ausrichtung. Ziel ist es, Führungspersönlichkeiten dabei zu unterstützen, ihre Vision zu schärfen, Prioritäten neu zu ordnen und Entscheidungen aus innerer Klarheit heraus zu treffen.



Was wir tun

- Reflexionsräume für Vision und strategische Ausrichtung
- strukturierte Mastermind-Formate für Austausch auf Augenhöhe
- Naturformate für Perspektivwechsel und kreatives Denken
- somatische Übungen für Präsenz und Entscheidungsfähigkeit

Ergebnis

- klare strategische Ausrichtung
- bessere Entscheidungsfähigkeit
- Führungskräfte, die wieder aus Klarheit statt aus Druck handeln

The background of the slide features a series of white silhouettes of people in various poses, suggesting a group exercise or a team-building activity. The silhouettes are layered, with some appearing in front of others, creating a sense of depth. The overall color scheme is a warm, muted orange-brown.

HUMAN DESIGN LEADERSHIP

Führung im Einklang mit der eigenen Energie

Führung funktioniert am besten, wenn sie authentisch ist. Human Design bietet eine neue Perspektive darauf, wie Menschen Entscheidungen treffen, Energie einsetzen und Teams führen.

Dieses Retreat verbindet Persönlichkeitsanalyse mit praktischer Leadershipentwicklung.

Was wir tun

- Wilderness Walks und Reflexionswanderungen
- Dialogformate zu Führung und Verantwortung
- Lagerfeuergespräche für ehrlichen Austausch
- Entscheidungsarbeit in der Natur

Ergebnis

- Klarheit über Führungsrolle und Verantwortung
- stärkere Präsenz und Entscheidungsfähigkeit
- neue Perspektiven auf Leadership und Zusammenarbeit

CONSCIOUS LEADERSHIP & CO-CREATION RETREAT

Bewusste Führung und echte Zusammenarbeit gestalten

Moderne Führung bedeutet heute mehr als Entscheidungen zu treffen. Sie erfordert Selbstreflexion, emotionale Intelligenz und die Fähigkeit, Teams aktiv in Prozesse einzubeziehen.

Dieses Retreat unterstützt Führungskräfte dabei, ihre Wirkung auf Teams bewusster wahrzunehmen und eine Kultur der Co-Creation und gemeinsamen Verantwortung zu entwickeln.

Der Fokus liegt darauf, Führung nicht nur als Position, sondern als gemeinsamen Entwicklungsprozess im Team zu verstehen.



Was wir tun

- Wertearbeit und Leadership Reflexion
- Kommunikations- und Feedbackformate
- Co-Creation Workshops zur gemeinsamen Lösungsentwicklung
- Teamkultur-Dialoge für ehrlichen Austausch
- Reflexion über Rollen, Verantwortung und Zusammenarbeit

Ergebnis

- authentischer und bewusster Führungsstil
- stärkere Beteiligung und Verantwortung im Team
- offenere Kommunikation und Vertrauen
- eine Teamkultur, die auf Co-Creation und Zusammenarbeit basiert

A hand holding a mallet, about to strike a Tibetan singing bowl. The background is a warm, orange-toned image of a person lying down, possibly in a yoga or meditation pose, with another singing bowl visible in the foreground.

BREATH, SOUND & RESILIENCE RETREAT

Stress regulieren, Energie zurückgewinnen und mentale Klarheit stärken

Hoher Leistungsdruck, permanente Erreichbarkeit und digitale Reizüberflutung führen bei vielen Führungskräften und Teams zu chronischem Stress. Das Nervensystem bleibt dauerhaft im Alarmmodus – Konzentration, Kreativität und Entscheidungsfähigkeit leiden.

Dieses Retreat kombiniert aktive Stressregulation und tiefe Regeneration, um Körper und Geist wieder in Balance zu bringen.

Durch Atemarbeit, somatische Übungen, Klang und bewusste Stille entsteht ein Raum, in dem Teilnehmende aus dem Stressmodus aussteigen und neue Energie aufbauen können.

Was wir tun

- Atemarbeit zur Regulation des Nervensystems
- Kälteexposition und Resilienztraining
- somatische Übungen für Stressabbau und Selbstregulation
- Sound Journeys und Klangmeditationen
- Stillephasen und Achtsamkeitsübungen
- Reflexionsrunden und Journaling

Ergebnis

- stärkere Stressresistenz und emotionale Stabilität
- mehr Energie und mentale Klarheit
- bessere Selbstregulation im Umgang mit Druck
- nachhaltige Strategien für Fokus und Regeneration

CREATOR & STARTUP VISION RETREAT

Klarheit, Kreativität und strategische Ausrichtung für Unternehmer, Startups und Creator

Startups, Unternehmer und Content Creator bewegen sich in einer Welt mit hohem Tempo, ständigem Output und permanentem Druck sichtbar zu bleiben. Zwischen Wachstum, Contentproduktion und Community-Aufbau bleibt oft wenig Raum für strategische Klarheit und persönliche Ausrichtung. Dieses Retreat schafft bewusst Abstand vom täglichen Produktionsmodus und eröffnet einen Raum für Vision, kreative Entwicklung und strategische Ausrichtung.

Der Fokus liegt darauf, neue Perspektiven zu entwickeln, Ideen zu schärfen und nachhaltige Energie für kreative und unternehmerische Arbeit aufzubauen.



Was wir tun

- Vision- und Positionierungsarbeit für Projekte und Marken
- Mastermind-Formate für Austausch und Inspiration
- kreative Workshops für Ideenentwicklung
- Naturformate für Perspektivwechsel
- Reflexion zu Energie, Fokus und nachhaltigem Arbeiten

Ergebnis

- klare Vision und strategische Ausrichtung
- neue kreative Impulse für Projekte und Content
- stärkere Verbindung zwischen persönlicher Energie und Arbeit
- wertvolle Vernetzung mit anderen Unternehmern und Creatoren



Sprechen Sie uns an!

HERZKOMPASS
SEMINARE- MENTORING - RAUM FÜR BEGEGNUNG

Mail an
kontakt@herzkompas.info