

Erst nach innen. *Dann nach vorn.*

Stille, Bewegung und Atem für Teams und Führungskräfte: als Impuls, Workshop, Halbtags, Reihe oder feste Mittagspause. Für mehr Klarheit im Kopf und Ruhe im Arbeitstag, ohne Vorkenntnisse, im Business-Outfit und in Ihren eigenen Räumen.

KENNEN SIE DAS?

- Meeting auf Meeting: Am Abend ist der Kopf voll, und trotzdem fühlt sich nichts erledigt an.
- Das Mittagstief, in dem nur noch Kaffee hilft.
- Führungskräfte, die für alle da sind und für sich selbst keine Minute haben.
- Spannungen im Team, die keiner ausspricht und alle spüren.

WARUM ES SICH LOHNT

Wer dauerhaft unter Druck arbeitet, kennt es: Entscheidungen fallen schwerer, die Geduld wird kürzer. Kurze, regelmäßige Übungen helfen, zwischendurch wieder zur Ruhe zu kommen. Genau das vermitteln wir: Werkzeuge, die sich in einen echten Arbeitstag einbauen lassen, nicht erst im Urlaub.

DAS NIMMT IHR TEAM MIT

- | | |
|--|--|
| 1 Ankommen
Nach dem Meeting
wirklich umschalten | 2 Atem
Werkzeuge gegen
Stress, die in
Minuten wirken |
| 3 Grenzen
Klar Nein sagen,
ohne hart zu werden | 4 Fokus
Ruhe, in der
Entscheidungen
leichter fallen |

FÜR PERSONALLEITUNG UND GESCHÄFTSFÜHRUNG

Sie stellen einen Raum. Den Rest übernehme ich: Ablauf, Anleitung und Material. Ein Besprechungsraum genügt. Die Termine finden vor der Arbeit, in der Mittagspause, nach Feierabend oder am Wochenende statt, ganz wie es Ihr Betrieb zulässt.

Fünf Formate. *Ein Ziel:* Ruhe, die im Arbeitstag bleibt.

Alle Preise gelten pro Veranstaltung für die genannte Gruppengröße.

60 Minuten

bis 30 Personen

Impuls EINSTIEG

Der Baustein für Teamtage, Meetings und Gesundheitstage: ankommen, eine Atemübung, eine kurze Bewegungssequenz im Stehen und eine Stilleübung, die jede und jeder am nächsten Arbeitstag allein wiederholen kann.

300 €

für 60 Minuten

2 Stunden

bis 20 Personen

Workshop

Ein Thema, zwei Stunden, Übungen zum Mitnehmen: zum Beispiel „Klar bleiben unter Druck“ oder „Grenzen setzen, ohne Beziehung zu beschädigen“. Mit Raum für Austausch im Team.

550 €

für 2 Stunden

4 Stunden

bis 20 Personen

Halbtag

Vier Stunden, in denen Ihr Team Stille, Bewegung und Atem wirklich erlebt. Ideal für Klausuren und Teamtage, auch mit Schwerpunkt für Führungskräfte. Auf Wunsch mit Selbstklärung und Methoden der Shadow Work (Schattenarbeit nach C. G. Jung).

1.000 €

für 4 Stunden

4 × 90 Minuten

10 bis 15 Personen

Reihe: 4 Termine NACHHALTIG

Ein fester Kreis über vier Wochen. Was am ersten Termin neu ist, wird durch Wiederholung zur Gewohnheit. Die beste Wahl, wenn Sie nicht nur einen Impuls setzen, sondern im Team etwas verändern wollen.

1.500 €

für alle 4 Termine

45 Minuten

bis 15 Personen

Mittagspause REGELMÄSSIG

Eine feste Auszeit mitten im Arbeitstag: Atem, Bewegung und Stille, damit der Nachmittag nicht im Mittagstief versackt. Im Paket: 4 Termine für 600 € (150 € pro Termin).

175 €

pro Termin

GUT ZU WISSEN

- **Größere Teams:** Ich betreue sie in zwei Gruppen nacheinander, zum selben Preis pro Gruppe.
- **Wochenende:** Termine am Samstag oder Sonntag mit 20 % Zuschlag.
- **Anfahrt:** in Dortmund inklusive, darüber hinaus 0,30 € pro Kilometer.
- **Kombinierbar:** Ein Impuls als Einstieg, danach Workshop, Reihe oder feste Mittagspause.

So fühlt sich *ein Termin* an.

1**Ankommen**

Stille. Der Körper sortiert den Tag, die Gedanken werden langsamer.

2**Bewegen**

Einfache Übungen im Stehen und Gehen, in Alltagskleidung und ohne Matte.

3**Üben**

Atem- und Meditationsübungen, kurz und alltagstauglich.

4**Vertiefen (optional)**

Selbstklärung, bei Bedarf mit Shadow Work (Schattenarbeit nach C. G. Jung).

FÜR ALLE, DIE MITMACHEN

- Keine Vorkenntnisse nötig.
- Nichts Esoterisches, nichts Verpflichtendes: Jede Übung ist freiwillig und lässt sich anpassen.
- Im Sitzen, Stehen oder Gehen, direkt am Arbeitsplatz oder im Besprechungsraum.

Das Angebot dient der Stressprävention und der Selbstfürsorge. Es ist kein Ersatz für ärztliche oder therapeutische Behandlung.

WER SIE BEGLEITET

Ich bin Mirza Basic. Seit vier Jahren leite ich in Dortmund regelmäßig Meditationskreise, offen für alle und auf Spendenbasis. Ich bin ausgebildet in Meditation (2021) und in Shadow Work (Schattenarbeit nach C. G. Jung, 2023) und veranstalte das Spirit Flow Festival. Mein Anspruch: Übungen, die nach dem Termin allein weiterwirken, auch im Büroalltag.

SO KOMMEN WIR ZUSAMMEN

- **1. Kurzes Telefonat** (ca. 15 Minuten, kostenlos): Wir klären Ziel, Gruppe und Termin.
- **2. Angebot:** Sie erhalten ein schriftliches Angebot mit Terminvorschlag.
- **3. Durchführung** bei Ihnen vor Ort. Die Abrechnung erfolgt per Rechnung.

ANFRAGE

Mirza Basic

0160 404 54 77erstkontakt@mentalefitness-dortmund.de

Telefon oder WhatsApp, gern auch eine kurze Nachricht mit Unternehmen und Wunschformat.

Gemäß § 19 UStG wird keine Umsatzsteuer berechnet.