

Event ohne Übernachtung

## Slow Down Lab - Kreativer Team-Reset

Ein 2-stündiges Mikro-Retreat speziell für Marketing-Teams: Entschleunigung, Fokus und frische Ideen statt Dauer-Overload. Mit Achtsamkeit,...



### Programm-Idee

Teams & Unternehmen erleben 4 naturbasierte Mikro-Experimente, die Stress reduzieren, den Puls runterfahren und Team-Kommunikation entlasten - ohne psychologische Tiefe, ohne Kitsch, ohne Esoterik! Ein kompaktes Format mit großer Wirkung - als Break im Offsite, als Reset während intensiver Launch-Phasen oder als Employer-Branding-Baustein.







**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

**Event ohne Übernachtung**

## Slow Down Lab - Kreativer Team-Reset

Ein 2-stündiges Mikro-Retreat speziell für Marketing-Teams: Entschleunigung, Fokus und frische Ideen statt Dauer-Overload. Mit Achtsamkeit,...

Paket-Nummer: 0530377

Region:		Mehrere Orte
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Teilnehmer:		25 - 80 Teilnehmer
Dauer:		2 Stunden
Mögliche Sprachen:		Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:		ab 69,00 € p.P.

### Beschreibung

Das Slow Down Lab ist ein neuartiges Performance-Format für Teams, die unter hohem Tempo arbeiten. Mit Micro-Mindfulness, Fokus-Experimenten und kreativen Wahrnehmungsübungen erleben Teams, wie mentale Entlastung ihre Ideenqualität und Entscheidungsfähigkeit verbessert. Perfekt für Kampagnenstarts, Content-Planung oder als Reset während voller Wochen.

#### Digital Detox Kick-off (10 Min)

Zum Start packen wir gemeinsam die Handys in kleine Beutel und gönnen ihnen eine Pause. So kann das Team bewusst abschalten und ganz im Moment ankommen - für ein entspanntes, fokussiertes Erlebnis.

#### 1. Arrival - „Reset in 5 Minuten“ (5 Min.)

- Kurzer Offline-Einstieg: Handy kommt in den Better.Off-Beutel.
- 5-Minuten „Switching Ritual“.

Ziel: Kopf von „Slack/Teams/Pitch-Modus“ in Präsenz bringen.

#### 2. Fokus-Experimente & Sinnesübungen (60 Min.)

Kleine Erlebnisse, die sofort Wirkung zeigen:

- Single-Tasking-Test vs. Multitasking
- Kreativ-Boost durch sensorisches Wahrnehmen
- Mini-Meditationen zur Stressregulation
- Micro-Mindfulness für stressvolle Arbeitsphasen

Schnell, spielerisch und ohne Esoterik.

#### 3. Team Reflection & Creative Transfer (30 Min.)

Moderierte Teamrunde zu Fragen wie: Was stresst uns im Tagesgeschäft wirklich, Wo verlieren wir Energie? Konkrete, realistische Micro-Habits für's Marketing-Team.

#### 4. Abschluss - „Collective Slow Down Moment“ (10 Min.)

Ein gemeinsames Teamritual, das auch in Meetings, Weeklys oder Kreativ-Sessions eingesetzt werden kann.

### Leistungen inkl.

- Beratung durch unsere Kundenbetreuung
- Aufbau, Betreuung & Moderation vor Ort
- Travel & Logistik im Rahmen der Region (je nach Angabe)
- Komplettes Teilnehmermaterial

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

## Event ohne Übernachtung

# Slow Down Lab - Kreativer Team-Reset

Ein 2-stündiges Mikro-Retreat speziell für Marketing-Teams: Entschleunigung, Fokus und frische Ideen statt Dauer-Overload. Mit Achtsamkeit,...

### Zusatzleistungen

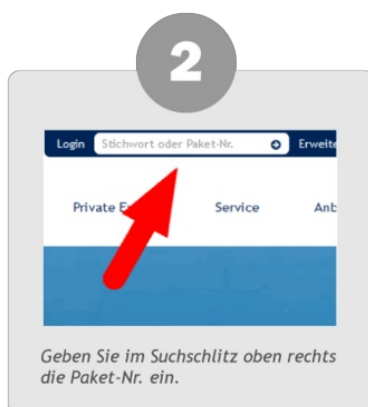
- Location-Organisation

Wir kümmern uns um eine geeignete Location im Raum Norddeutschland. Unsere handverlesenen Location-Partner sind perfekt auf unsere Produkte abgestimmt und bieten Raum für Kreativität, Ruhe und ganz viel Natur.

Preis: auf Anfrage

**Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können**

**www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0530377**



**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.