

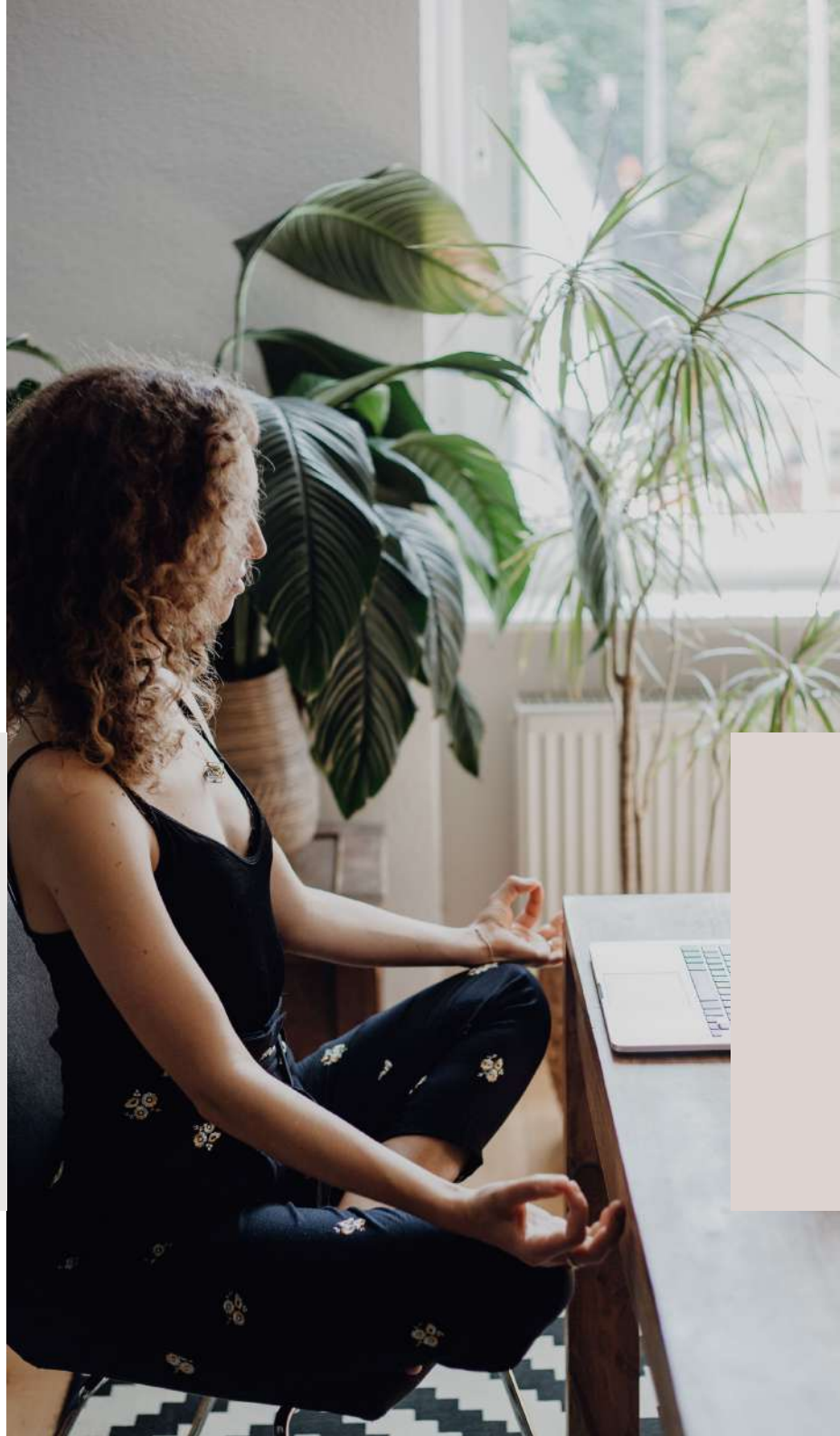
Zen & Go

von Sophie Bachmann

Achtsamkeitstraining für Unternehmen

Portfolio

WWW.ZEN-AND-GO.DE





03	About
04	Kunden
06	Facts
07	Portfolio
08	Intensivtrainings
16	Impulstrainings
21	Pre-recorded Videos
23	Preisgestaltung
25	Kontakt

content



SITZ IN BERLIN. REISEN NACH GANZ
EUROPA MÖGLICH SOWIE ALLE
ANGEBOTE ONLINE, AUCH MIT GROSSER
ZUSCHAUERZAHL. DEUTSCH & ENGLISCH.

+49 1725607234

WWW.ZEN-AND-GO.DE

about

Zen & Go ist eine **moderne Achtsamkeitsberatung**
von Sophie Bachmann.

Mit Zen & Go möchte ich Ihnen Werkzeuge an die Hand geben,
die Sie in Ihren Berufsalltag integrieren können – alltagstaugliche
Methoden zum erfolgreichen Mind Management,

Karriere machen und gelassen bleiben? Das ist möglich.
Achtsamkeit ist ein Training für den Geist und führt zu
mehr Fokus, Effizienz, Empathie und Entspannung. Es ist
die moderne Technik zur Komplexitätsbewältigung.

Über Sophie:

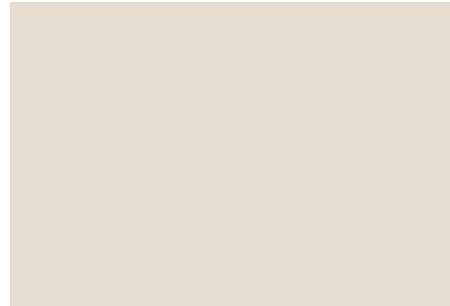
- * ehem. Siemens Healthineers Managerin
- * Master in Marketing Research
- * zert. Trainerin für Mindfulness in Organisationen,
Meditationslehrerin & -coach, Yogalehrerin
- * >200 Stunden Erfahrung Achtsamkeitstraining
in Organisationen

HSE

SIEMENS
Healthineers



PHILIPS



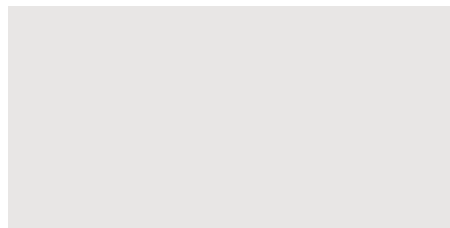
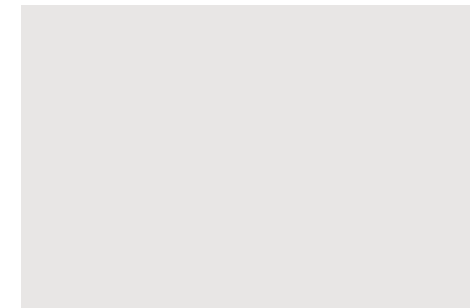
Auszug meiner
Kunden

RaiseNow

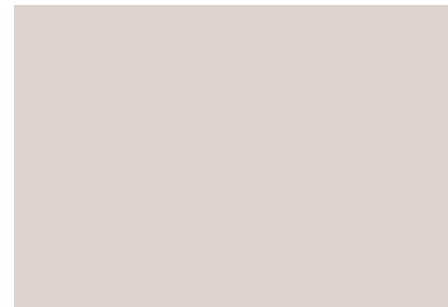
Seit meiner Gründung im Oktober 2019 haben sich viele herzliche und anhaltende Geschäftsbeziehungen entwickelt. Ich bin dankbar über die tollen Menschen, mit denen ich tagtägliche arbeite!

Interbrand

FIDUCIA



Batten & Company



 **jambit**

The new mindset

ACHTSAMKEIT HEISST:
IN EINER ÜBERFÜLLTEN
WELT ZU LERNEN, UNS
AUF NEUE WEISE AUF UNS
SELBST ZU BESINNEN.
(MATTHIAS HORX)



-38% Stressempfinden
+19% Kreativität
+16% Fokus
+13% Kommunikation
+12% Wohlbefinden
+8% Zufriedenheit
100% Weiterempfehlung

GEMESSEN IM MINDFUL EMPOWERMENT KURS
(8 WOCHEN) IN INTERNATIONALER FIRMA

N=13

Details: <https://www.zen-and-go.de/mindful-empowerment-course/>

Die Effekte meiner
Trainings

Was braucht Ihr Team?



7

1) Intensivtrainings

8 Wochen Programm Mindful Empowerment

Leave the Comfort Zone Toolkit

2 Tages Seminar "Achtsamkeit & Resilienz"

Business Meditationskurs

/ ab €1.300

2) Impulstrainings

5 Wochen Intro Kurs "Mindful Breaks"

Workshop "Mindfulness at Work"

Key Notes

/ ab €750

3) Pre-recorded Videos

Refocus, Mind & Body Reset-
Sessions für Konferenzen

/ ab €450

1) Intensivtrainings

NACHHALTIGE
EFFEKTIVPROGRAMME
FÜR MITARBEITER &
FÜHRUNGSKRÄFTE



Mindful Empowerment Kurs

Mein Signature 8-Wochen-Programm

In 8 Wochen zu nachweislich weniger Stress, mehr Fokus, Engagement, Kreativität und besseren Beziehungen (siehe S. 6) – dieses Deep-dive Programm ist speziell auf die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt zugeschnitten. Viele fühlen sich von permanenter Informationsflut, einer hohen Komplexität, ständiger Erreichbarkeit und einer hohen Unsicherheit überfordert. Steigende stressbedingte Krankheits- sowie Burn-out Raten sprechen für sich. Achtsamkeit bietet Techniken, um den Geist zu trainieren. Durch Meta-Kognition und ein verstärktes Bewusstsein für die eigenen inneren Vorgänge nimmt der/die einzelne*r gut ausgestattet sein Wohlergehen in die eigene Hand.

ACHTSAMKEIT, COACHING IMPULSE, SELBSTREFLEKTION

Impulse, Übungen und Techniken aus der Psychologie, Coaching & Persönlichkeitsentwicklung

NACHHALTIG ACHTSAM ARBEITEN

Das 8-Wochen Programm adressiert die modernen mentalen Herausforderungen in der Geschäftswelt und gibt kraftvolle Werkzeuge an die Hand, um aus alten Mustern auszubrechen und in die Selbstverantwortung zu gehen. Die Teilnehmer lernen über die neuro-wissenschaftlichen Hintergründe von Multitasking, chronischem Stress, mentalem Bias und unbewusstem Verhalten.

Mindful Empowerment Kurs



DELIVERABLES

1 interaktive Live Session/Woche (60 Minuten online; Session 1: 90 Minuten) mit Sophie

15 Achtsamkeitstechniken

Aufgenommene Meditationen in einer App & Videos für zu Hause

92-seitiges Mindful Empowerment Workbook

2-3 Email Deepdives pro Woche

Persönliche Emailbegleitung

8 WOCHEN PROGRAMM BASIEREND AUF ACHTSAMKEIT & NEUROWISSENSCHAFT

1) Kickoff & Achtsamkeit in der Arbeitswelt: Einführung in die Relevanz von Achtsamkeit in der Geschäftswelt

2) Neurobiologische Grundlagen: Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu Stress und Achtsamkeit

3) Bewusst statt Autopilot: Selbstverantwortung stärken durch Hinterfragen unbewusster Verhaltensweisen und Einstellungen

4) CEO des Geistes: Optimale Nutzung des Geistes durch Aufmerksamkeitslenkung und Klarheit

5) Mindful Mikropraktiken: Zeiteffiziente Methoden für eine gesteigerte Resilienz im Alltag

6) Mindful Working: Zielführende klare Umsetzungsstrategien von Achtsamkeit im Alltag zur Steigerung von Effizienz

7) Mindful (Self) Compassion: Grundlagen von emotionaler Intelligenz und achtsamen Selbstmitgefühl

8) Persönlicher Achtsamkeitsplan: Wiederholung, Q&A, Entwicklung eines individuellen Plans zur nachhaltigen Umsetzung im Alltag



Mit Sophie's rundweg positiver und authentischer Ausstrahlung, und nach ihrer angenehmen Anleitung zur Konzentration auf mich selbst, ist mir der Start in den Tag gleich viel leichter gefallen. Der Kurs hat mir bewusst gemacht, wie oft ich automatisch nach einem eingefahrenen Reiz – Reaktionsschema handle, und ich habe Methoden gelernt mich dem zu entziehen. Der Mix aus praktischen Übungen und theoretischem Background war für mich genau richtig. Jedenfalls gehe ich nach diesem Kurs ein wenig achtsamer durch den Tag und entdecke neue Dinge; an anderen und auch an mir! Vielen Dank!

DR. BERNHARD ROAS

LEITER WERKTSTOFFLABOR & KALIBRIERMANAGEMENT
BEI SIEMENS HEALTHINEERS

[Mehr Kundenstimmen](#)

Kind words

Mindful Empowerment Kurs

Leave the Comfort Zone

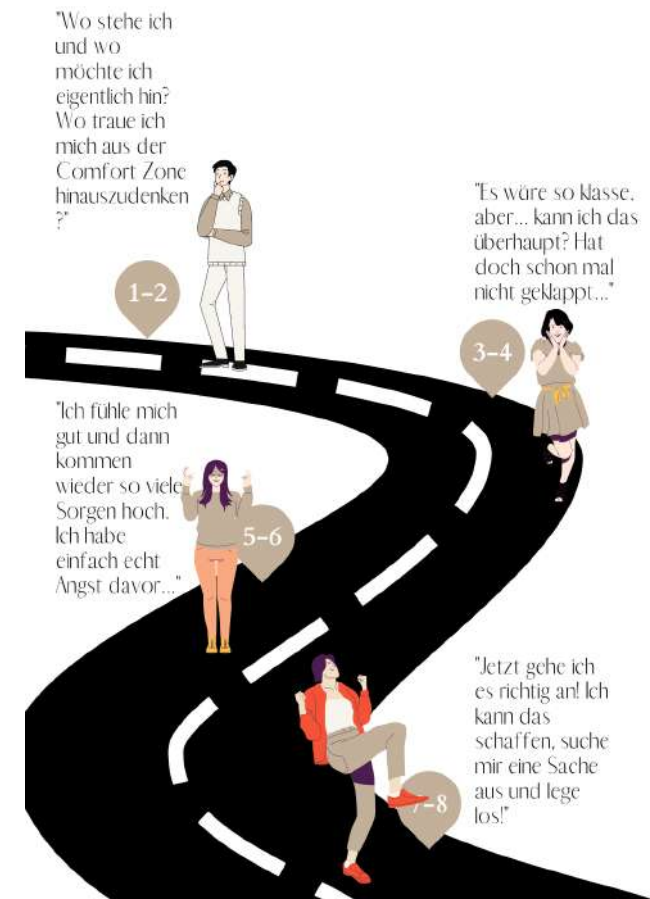
Toolkit

Von direkter Erfahrung geprägtes Empowerment Programm für den Alltag

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Obwohl uns das Leben viele Möglichkeiten gibt, aus unserer Comfort Zone auszubrechen, ist es meist schwierig für uns. Oft sind es tatsächlich nicht die diversen Gründe, die uns einfallen, etwas nicht anders tun zu können – es ist unser **Mindset**, was uns zurück hält.

Die gemeinsame Reise dient dazu, die Mitarbeitenden Schritt für Schritt von innen heraus zu empowern, den Alltag mit Mut zu gestalten. Jede Woche bietet die Möglichkeit, mehr über sich und seine inneren Vorgänge zu lernen und inspiriert zu werden, über sich hinaus zu wachsen.

Die Fokusthemen jeder Woche zielen darauf ab, die klassischen (inneren) Blockaden, die ganz natürlich passieren, wenn wir uns aus der eigenen Comfort Zone bewegen, zu minimieren.



Leave the Comfort Zone

Toolkit

A

Anerkennen, was ist

Wo stehe ich gerade, wie geht es mir mental, emotional und körperlich? Wo möchte ich ihn? Wir starten gemeinsam auf einen individuellen achtsamen Weg raus aus der Comfort Zone.

- 1) Wo stehe ich? Intro in die Zen & Go Mindfulness Philosophie und Body Scan
- 2) Wo will ich hin? Wellbeing Reflektion und Visualisierungsmeditation

B

Schätzen, was war

Wir alle haben einen immensen Schatz an Ressourcen in uns. Diese stammen von gelerntem Wissen, Erfolgen, sowie positive und auch negative Erfahrungen. Wir lernen unseren eigenen Weg zu schätzen.

- 3) Wo komme ich her? Retrospektive mit Selbstmitgefühl
- 4) Wie finde ich Stärke? Empowerment Tools für Mut und Kraft

C

Klarheit finden

Wenn wir Neues probieren oder uns verändern möchten, kommen ganz natürlich Ängste hoch. Lerne deinen Geist und dein Nervensystem zu verstehen und dich aus der Stress-Antwort hinauszubringen.

- 5) Wie gehe ich mit Ängsten um (Körper)? Physiologische Grundlagen & Destress Breathing
- 6) Wie gehe ich mit Ängsten um (Geist)? Fear Setting Übung & Meditation für mentale Klarheit

D

Loslassen & losgehen

Mit Selbstwirksamkeit gehen wir für unser individuelles Ziel los. Finde Mut und Klarheit, um deine Kraft auf die Dinge zu konzentrieren, die du beeinflussen kannst.

- 7) Was kann ich ändern? Grounding Meditation und Circle of Influence
- 8) Mein Schritt aus der Comfort Zone: Definition deines Manifesto & Abschlussmeditation



Employee Training

2-TAGES SEMINAR ZU ACHTSAMKEIT & RESILIENZ

INTERAKTIVES SEMINAR (16H) MIT VIEL PRAXISERFAHRUNG

Ziel ist es, die Teilnehmer von innen heraus mit alltagsnahen Methoden zu stärken, um mit herausfordernden Situationen souverän umzugehen. Achtsamkeit bedeutet ein Mindset-Wandel für mehr Gelassenheit im komplexen, schnelllebigen Alltag und ist die Basis von Resilienz. Es werden über 15 Übungen vermittelt, viel reflektiert und persönliche Coachingimpulse mit nach Hause genommen.

Tag 1:

**Einführung ins Thema Achtsamkeit
& Relevanz in der Berufswelt**

**Wissenschaftliche Studien &
Neurobiologische Grundlagen**

**Konstruktives Selbstmanagement &
Hinterfragen unbewusster Verhaltensweisen**

Tag 2:

**Achtsamkeit im Alltag & Optimale
Nutzung des Geistes**

Achtsame Kommunikation & Empathie

**Impulse zur informellen Umsetzung
im Alltag & Erarbeitung eines
persönlichen Achtsamkeitsplans**



INHALTE

Session 1: Einführung in die Meditation & Relevanz im Alltag (Atemmeditation)

Session 2: Neurobiologische Grundlagen von Meditation (Mantra-Meditation)

Session 3: Fürsorge für Körper & Geist (Body Scan)

Session 4: Mitgefühl stärken (Mindful Selfcompassion Meditation)

Session 5: Empathisches Miteinander (Metta Meditation)

Session 6: Kooperative Lebensweise (Einsichtsmeditation)

Session 7: Raum für Fragen, Wiederholung und Abschluss

jede Session dauert 60 Minuten und inkludiert Theorie, Praxis und Q&A

zusätzlich werden aufgenommene Übungen in einer App zur Verfügung gestellt

schönes digitales Workbook

Employee Training

Business-Meditationskurs

Digitale Workshopreihe

“Man kann ein Problem nicht aus-arbeiten, man muss es aus-meditieren.” (Alan Lafley, ehem. CEO Procter & Gamble)

Meditation gilt als eines der wirksamsten wissenschaftlich erwiesenen Tools zur Minderung des Stressgefühls im Alltag sowie zur Förderung von Gelassenheit und Kreativität. Die TeilnehmerInnen lernen systematisch das Thema Meditation, die Philosophie dahinter sowie deren Relevanz in der modernen Arbeitswelt kennen. Anschließend lernen sie unterschiedliche Methoden durch direkte praktische Anwendung kennen und können diese zu Hause mittels der Recordings weiterführend üben.

WAS DIE TEILNEHMER NACH DEM KURS ERWARTEN KÖNNEN

Einen Werkzeugkasten aus alltagsnahen Methoden aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation und Atemtechniken

Mehr Gelassenheit in stressigen Momenten

Erhöhte Selbstwahrnehmung und Selbstmanagement

Gesteigerte Klarheit und innere Stärke in stressigen Zeiten

2) Inputstrainings

WORKSHOPS, KEY NOTES UND
INTRODUCTION KURSE ZUM
ERLERNEN UND DIREKTEM ERFAHREN
DER TECHNIKEN



NACH DEN SESSIONS IST ZU ERWARTEN:

GESTÄRKTER KÖRPER UND GEIST

ACHTSAMKEITSELEMENTE UND -IMPULSE FÜR
DIE DIREKTE INTEGRATION IN DEN ALLTAG

ZEITEFFIZIENTE TRANSFORMATIVE TOOLS FÜR DEN
UMGANG MIT STRESS INKL. THEORETISCHE EINBETTUNG

Mindful Breaks (5er Paket)

Transformative Learning Sessions für mehr Entspannung, innere Stärke und Resilienz im Alltag.

Der Arbeitsalltag ist durch die Digitalisierung mehr denn je durch Hektik und Ablenkung geprägt - Mails, Termine & ständige Erreichbarkeit. Hinzu kommt die aktuelle zusätzliche Belastung durch Covid-19, die fehlende Abgrenzung von Arbeit und Freizeit im Home Office, sowie ein omnipräsentes Gefühl von Unsicherheit. Sich überfordert, ausgelaugt oder unglücklich zu fühlen ist normal. Die Methoden aus den Bereichen Mindfulness, Meditation und Yoga kommen hier wie ein perfektes Gegenmittel zum Einsatz. Die Sessions integrieren business-taugliche Tools mit einem wöchentlichen Fokusthema. Ziel ist es, die Teilnehmenden in ein direktes Empfinden von Entspannung, innerer Balance und positivem Fokus zu führen. Gleichzeitig können alle Methoden direkt im eigenen Alltag erprobt werden.

BEISPIELTHEMEN:

Be present - Mehr Fokus durch Mindful Working

Build resilience - Die eigenen Ressourcen managen

Recharge quickly - Mehr Energie durch Mindful Micro Practices

AUFBAU:

Yogaübungen, Impulsvortrag, Achtsamkeitsübungen

INKL. WORKBOOK MIT WRAP-UP, KEY LEARNINGS & RELFLEKTIONSÜBUNGEN

30-45 MIN. ÜBER MS TEAMS MIT RODE HD-MIKROFON & HD-WEBCAM

Workshops / Key Notes

Ich biete individualisierte Workshops und Key Notes zum Thema Achtsamkeit an. Abhängig von den Team-spezifischen Herausforderungen können verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden: Fokusmanagement, Kommunikation, Meditation, Mentale Stärkung im Berufsalltag, Change Management oder Emotionale Intelligenz.

Dauer zwischen 1 - 3 Stunden.

Die Teilnehmerzahl ist online sowie offline flexibel.
Ich stelle mich vom Konzept und der Technik sowie Interaktionsherstellung her auf die individuelle Situation ein.

DELIVERABLES

Hochqualitativer Workshop / Vortrag mit Leichtigkeit und Freude

Ein bunter Mix aus theoretischem Hintergrund aus der Neurowissenschaft und praktischen Übungen

Übungen für die Teilnehmer zum Mitnehmen

ggf. Handout mit allen Techniken

gg. Beratung bei der Vermarktung in Firma



Beispiele

3-STUNDEN INTRO WORKSHOP: "MINDFUL WORKING"

Ziel ist es, die Teilnehmer von innen heraus mit alltagsnahen Methoden zu stärken, um mit herausfordernden Situationen souverän umzugehen. Achtsamkeit bedeutet ein Mindset-Wandel für mehr Gelassenheit im komplexen, schnelllebigen Alltag und ist die Basis von Resilienz.

Ablauf:

Zen & Go Intro & persönliche Geschichte

Mind Management Skills

Mindful Communication Skills

**Integration von Achtsamkeit
in den Berufsalltag**

viele Übungen zur direkten Erfahrung

WORKSHOP ZUM THEMA "MINDFUL CHANGE - MIT UNSICHERHEIT & WANDEL UMGEHEN"

**KEY NOTE ZUM THEMA "DIGITALE
ACHTSAMKEIT"**

**KEY NOTE ZUM THEMA "MENTALE
STÄRKUNG IM BERUFSALLTAG"**

**KEY NOTE ZUM THEMA "MINDFUL SELF
LEADERSHIP" FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE**

testimonial

Together with Sophie, we have introduced the concept of Mindfulness to my leadership team. We learned time-efficient mindfulness tools for daily work life, such as meditation and breath work and experienced the effects of feeling more relaxed instantly. It was a beautiful experience and I am very glad I could share it with my team. It seems Sophie was born to be a mind "fitness" coach. She made me and my team members feel immediately comfortable to share our personal bottlenecks to be always on in our job and together we worked on discovering what are our respective "me moments" we should plan and protect in our days to recharge fully the batteries of our mind. At work, we are also human beings and being present is already a great step towards building success together as a team.

LAURENT DOSOGNE

Chief Value Officer, Philips LATAM

[Mehr Kundenstimmen](#)

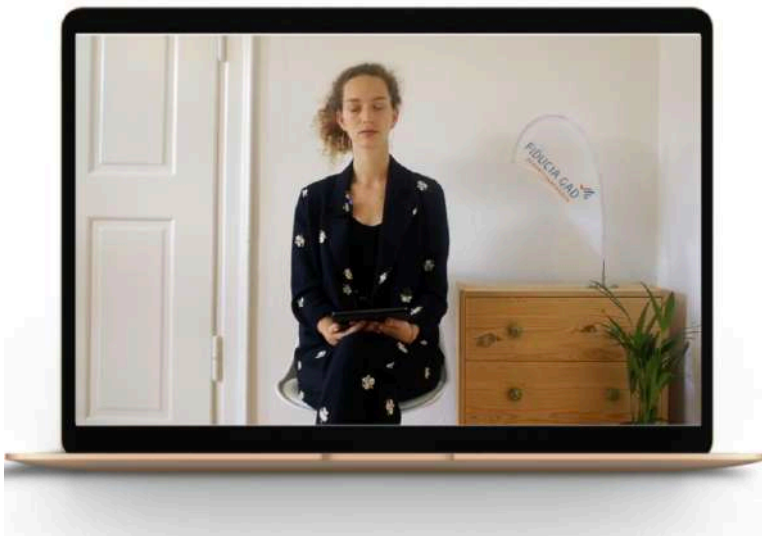


Mindfulness Workshop

3) High-quality videos

VORAUFGZEICHNETE VIDEOS FÜR
KONFERENZEN, WORKSHOPS ODER
ZUM INTERNEN RESSOURCENAUFBAU

Pre-recordete Videos



für Onlinekonferenzen, Teams

In HD-produzierte Videoinhalte zu den Themen Achtsamkeit im Berufsalltag, Mentale Stärkung, Meditation und weitere Fokusthemen (siehe Workshops). Weiterhin können Experience Sessions aufgenommen werden (Business Yoga, Meditation, Achtsamkeit), welche den Fokus auf Erfahrung und Entspannung anstatt von Wissensvermittlung legen. Diese werden entweder in eine Konferenz eingespielt oder in der Organisation als Ressource für die Mitarbeiter angeboten.

DELIVERABLES

Editierete Videos in HD-Qualität (mit Spiegelreflexkamera gefilmt)

Top-Audioqualität mit RODE Mikrofon

ggf. mit Musik

ggf. mit Firmenlogo im Hintergrund für Personalisierung

[Beispielvideos aus Aufträgen](#)



Durch Zufall kamen wir auf Sophie Bachmann von Zen & Go. Schnell war uns klar das wir für unsere Führungsklausur mit mehr als 300 Teilnehmern nicht nur eine, sonder mehrere Komponenten zum Thema Achtsamkeit einbetten können. In Zusammenarbeit mit Sophie entwickelten wir so in kurzer Zeit ein Konzept mit 4 Sessions die auf 2 Tage verteilt waren und die Themen Yoga, Achtsamkeit und Meditation beinhalteten. Allein das hat uns aufgrund Ihrer so positiven und entspannten Art wahnsinnig viel Spaß gemacht. Die von Sophie für uns individuell und exklusiv produzierten Videos haben uns und unsere Teilnehmer dabei wirklich begeistert. Vielen unserer Führungskräfte wurden diese Themen auf dem digitalen Weg und ohne mögliche Hemmschwellen so wesentlich näher gebracht. Auch können die Videos dauerhaft im Unternehmen genutzt werden was unseren Gedanken der Nachhaltigkeit mehr als unterstützt.

Wir freuen uns schon jetzt auf die kommenden Projekte mit Sophie, das hat einfach nur Spaß gemacht.

ROBERT FORSTER

KOMMUNIKATION, MARKETING UND VORSTANDSSTAB BEI FIDUCIA & GAD IT AG

[Mehr Kundenstimmen](#)

23

Kind words

Pre-recordete Videos für Online-Konferenzen

Preise



1) Intensivtrainings

8 Wochen Programm Mindful Empowerment

bis 15 TN 4.500 €

ab 15 TN auf Anfrage

8 Wochen Impulse Leave the Comfort Zone Toolkit

unabhängig von TN Anzahl 3.000 €

2 Tages Seminar "Achtsamkeit & Resilienz"

bis 15 TN 3.500 €

ab 15 TN auf Anfrage

Business Meditationskurs

bis 15 TN 1.500 €

ab 15 TN auf Anfrage

2) Impulstrainings

5 Wochen Intro Kurs "Mindful Breaks"

unbegrenzte TN-Zahl 1050 €

Workshop "Mindfulness at Work" + Follow up Session

3 Stunden + 45 Min. 1.500 €

Key Notes

60 Minuten ab 750 €

3) Pre-recorded Videos

Refocus, Mind & Body Reset-Sessions für Konferenzen

ab 450 € pro Video (Eigentum geht an Kunde über)



Contact me

Schreiben Sie mir Ihre persönliche Vorstellung und wir sprechen darüber ganz unverbindlich. Die Zusammenarbeit mit mir ist sehr persönlich - ich biete keine 0-8-15-Pakete an, sondern strenge mich sehr an, einen wirklichen Unterschied für Sie und Ihr Team zu machen.

Ich freue mich von Ihnen zu hören!

CONTACT@ZEN-AND-GO.DE

WWW.ZEN-AND-GO.DE

8-Wochen-Programm

Workshops, Kurse & Vorträge

Pre-recorded Content

Business Yoga & Meditation

oder etwas ganz individuelles
- sprechen Sie mich an!