

EINE ACHTSAME PAUSE VOM ALLTAG

be able e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für Inklusion einsetzt.

Kakao gegen Stress

be able suchte nach einem Teamevent, was neue Perspektiven bietet, strapazierte Nerven beruhigt und den Teammitgliedern in größtmöglicher Entspannung zu (noch) mehr Verbundenheit verhilft.

Eine achtsame Kakao-Pause

Die Lösung: Eine Kakao-Zeremonie mit Theyo. Konkret hieß das für die Teilnehmenden:

Alle Sinne nutzen: Während der Zeremonie wurden die Teilnehmenden ermutigt, Aromen und Düfte des Kakao genau wahrzunehmen. Dieser sensorische Fokus half, ihre Aufmerksamkeit zu lenken und die Konzentration zu verbessern.

Mindfulness meets Cacao: Einfache Achtsamkeitsübungen für den Alltag wurden in die Zeremonie integriert, um dem Team zu ermöglichen, nach innen zu reflektieren und ein Gefühl von Ruhe und Fokus zu fördern.

Geteilte Erfahrung: Während des Events wurden die Teammitglieder ermutigt ihre Erfahrungen zu teilen, um ein Gefühl von Verbundenheit und Zusammenhalt zu fördern.

Fazit: Kakaopower für den Alltag

Die Kakaozeremonie war ein voller Erfolg: Das Team fühlte sich gleichermaßen entspannt, energievoll und motiviert. Die neuen Ideen und Learnings rund ums Thema Achtsamkeit für den Arbeitsalltag kamen sehr gut an – nicht zuletzt, weil sie mit köstlichem Kakao gleichermaßen für mehr Konzentration und Genuss sorgen.

„Eine Kakao-Zeremonie ist das perfekte Teambuilding-Event, weil sie die Sinne anregt, Achtsamkeit fördert und den Teilnehmenden auf einzigartige und angenehme Weise hilft, sich mit dem Team und sich selbst zu verbinden. Ein besonderes Highlight waren die neu erlernten Achtsamkeitsübungen für den Arbeitsalltag.“



Isabelle Dechamps
Co-Founder
be able e.V.