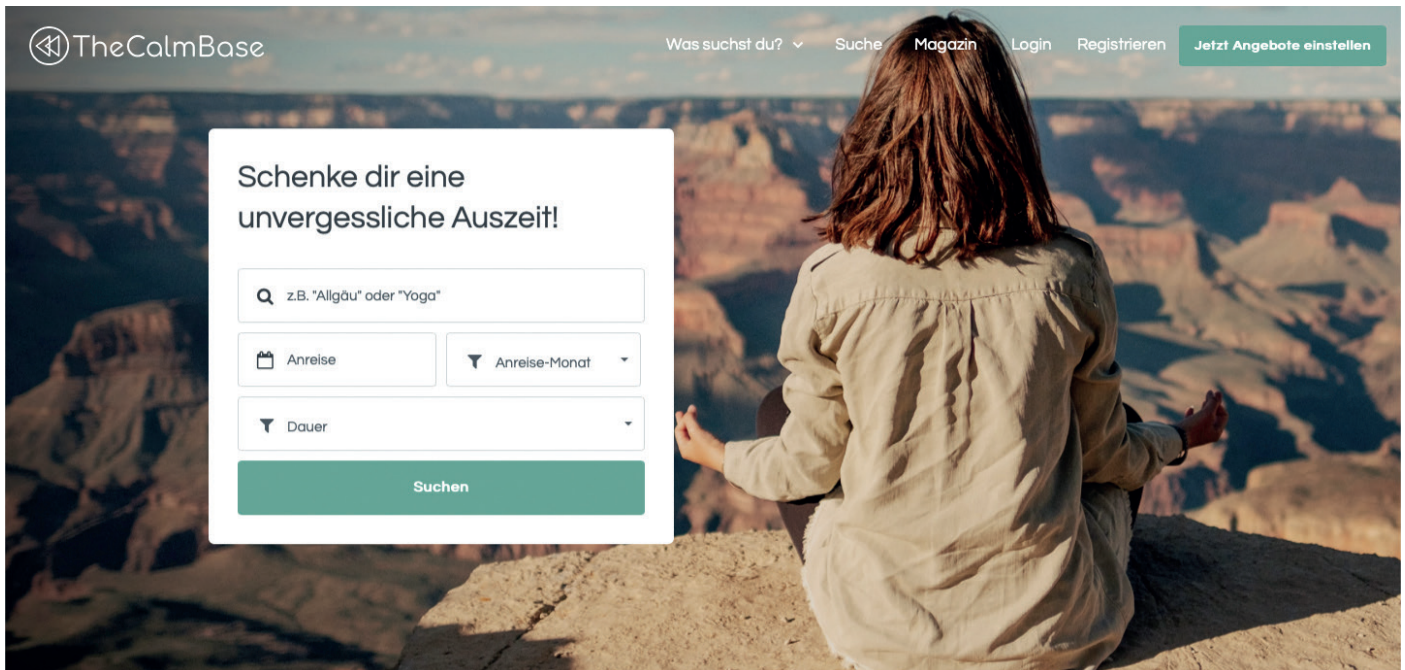




Wo Achtsamkeit beginnt und Stress aufhört.

Rewind – Relax – Reconnect.



- Hinter **TheCalmBase** steht ein Berliner Start-up, das es sich zum Ziel gesetzt hat, eine umfassende Informationsplattform rund um das Thema **Achtsamkeit** zu erschaffen.
- Kern des Angebots ist eine **Buchungsplattform**, auf der sich Angebot und Nachfrage für Retreats, Workshops und sämtliche Events aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation & Yoga, Gesundheit & Wohlbefinden sowie Natur und Kreativität treffen.
- Ergänzt wird dieser Marktplatz durch ein digitales **Magazin**, das regelmäßig über aktuelle Trends, Angebote und besondere Retreats berichtet sowie Tipps und Hilfestellung zum Thema Achtsamkeit liefert. Profile in Sozialen Medien sowie ein Newsletter vervollständigen das Angebot.
- Ziel ist es, zunächst im deutschsprachigen Raum, später auf internationaler Ebene, verschiedene **Angebote** in allen Preisklassen zu kuratieren, um den Nutzern die Möglichkeit zu bieten, eine Auszeit der besonderen Art zu erleben.



Berlin, Mai 2020.

Mit der Webseite www.thecalmbase.com entsteht derzeit eine umfassende Achtsamkeits-Plattform, die Information, Angebot und Austausch kombiniert und zur Basis eines stressfreien, ausgeglichenen und glücklichen Lebens wird.

In der heutigen, schnelllebigen Zeit ist **Stress** für viele Menschen zum täglichen Begleiter geworden. Dank Smartphone ist man immer auf Abruf, das Internet ist omnipräsent und die sozialen Medien fördern nicht nur den Austausch, sondern auch die Unzufriedenheit durch Vergleiche. Das Leben wird insgesamt digitaler und hektischer, der Ausgleich fehlt. Die Folgen können Burn-Out, Depression und Online-Sucht sein.

Achtsamkeit ist der Ausweg aus diesem von Stress und Hektik bestimmten Alltag – da sind sich die beiden Gründer **Carolin von Michaelis** und **Alexander Krey** einig. Sie beschäftigen sich privat und beruflich seit längerer Zeit mit der Thematik und Ihre Erfahrungen und Erlebnisse lehrten sie, wie man intensiv im Moment lebt, sich Ruheoasen im Alltag schafft und sich durch Selbstreflexion und die richtige Balance einen Alltag ohne Stress und Belastungen erschafft.

Das Ziel

Diese Erfahrungen möchten Caro und Alex auf TheCalmBase mit anderen Menschen teilen. Das zunächst lokale Angebot an Workshops, Events und Retreats rund um die Themen Stressbewältigung, Entspannung und Wohlbefinden soll Menschen, die unter Belastungen leiden, einen Ausweg aus dem hektischen Alltag liefern, für den man nicht um die halbe Welt reisen muss. "Beim Thema Yoga-Retreat oder Mediationsworkshop denken viele Menschen zunächst an exotische Länder und mehrwöchige Fernreisen. Das ist aber für die meisten nicht möglich, sei es finanziell oder aus familiären Gründen. Man kann sich natürlich wunderbar entspannen, wenn man zwei Monate im Dschungel von Malaysia meditiert – aber man kann dies ebenso gut an einem langen Wochenende an der Ostsee oder im Schwarzwald." findet Gründerin Caro.

Die Vision

Alex und Caro möchten mit TheCalmBase eine zentrale Anlaufstelle schaffen, die Angebot und Nachfrage rund ums Thema Achtsamkeit übersichtlich verknüpft und zugleich Menschen informiert, zur Selbstreflexion bewegt und zu einem entspannteren und bewussteren Leben, frei von Stress und digitalem Konsumzwang, inspiriert.



Die Gründer

Alex ist als Founder und CEO von TheCalmBase schwerpunktmäßig für den Aufbau der Plattform sowie die Bereiche Finanzen und HR zuständig. Nach dem BWL-Studium begann seine Karriere in der Automobilbranche in Deutschland und Mexiko. Es folgten sehr arbeitsintensive Jahre im Ausland bis er sich schließlich einen langgehegten Wunsch erfüllte und für unbestimmte Zeit auf Reisen ging. Er beschäftigte sich intensiv mit dem Thema Achtsamkeit und besuchte einige Retreats. Zurück in Deutschland absolvierte Alex Kurse zum Meditationslehrer und Achtsamkeitstrainer. Mittlerweile ist er in der Solarenergie-Branche tätig und erfüllt sich mit TheCalmBase seinen Traum, gestressten Menschen zu mehr Achtsamkeit zu verhelfen.

Caro verantwortet bei TheCalmBase die Bereiche Operations, Business Development, PR & Marketing und sie wird zukünftig für Kooperationen mit ausgewählten Partnern zuständig sein. Die gelernte Reiseverkehrskauffrau und Absolventin der Frankfurt School of Finance & Management ist mittlerweile seit fast 20 Jahren erfolgreich in der Tourismusbranche tätig. Als 2-fache Mama, Ehefrau, Hundeliebhaberin und erfolgreiche Unternehmerin legt Caro viel Wert auf die richtige Balance zwischen Familie und Beruf. Schon immer feiert sie auch die kleinsten, besonderen Momente, verbringt viel Zeit an der frischen Luft und entspannt sich beim Yoga. Ihr Wunsch für TheCalmBase ist es, gestressten Menschen dabei zu helfen, ihre innere Balance zu finden.



TheCalmBase UG (haftungsbeschränkt)

Wilmersdorfer Str. 163

10585 Berlin

www.thecalmbase.com

Public Relations

press@thecalmbase.com

Tel. +49 (0) 030 8806 2957

www.thecalmbase.com/presse