

# Reset. Refocus. Lead.

**Führungsalltag bewusster, gelassener und energievoller gestalten.**

In unserem 3-tägigen Retreat findest du:

- Zeit zum Durchatmen, Entspannen, Reflektieren, Neuausrichten
- Wissenschaftsbasierte Impulse für mehr Fokus und Klarheit im Führungsalltag
- Moderne Strategien für eine nachhaltige Selbstfürsorge
- Vertraulichen Austausch auf Augenhöhe

1428 Winklerbräu

Bräustubert 1978

## Zeit für einen Reset

Wer täglich Verantwortung für Teams und Unternehmen trägt, stellt die eigene Selbstfürsorge oft hinten an. Im Retreat durchbrechen wir dieses Muster: Wir verbinden praxisorientierten Austausch mit Methoden aus der Positiven Psychologie, Neurowissenschaft, Mindfulness- und Resilienzforschung. So gewinnst du die nötige Distanz zum Alltag, um deine Ziele mit neuer Energie und bewusstem Fokus nachhaltig zu verfolgen.

## Was dich erwartet

- Resilienz & Positive Psychologie: Tools für eine ganzheitliche Führung
- Neurohacks: Impulse für den effizienten Berufsalltag
- Mindfulness: Schlüssel für gesunde Selbstführung
- Emotionale Kompetenz: Impulse zu Empathie und moderner Führung
- Body & Mind: Yoga- und Meditationspraxis zum Stressabbau
- Regeneration: Zeit für Entspannung in der Wellnessoase

## Details

**Zeit:** 10.07.2026 ab 13:00 Uhr – 12.07.2026 bis 14:00 Uhr

**Ort:** Gutshofhotel Winklerbräu, Velburg/Lengenfeld

**Preis:** early bird 799,00 € inkl. MwSt. (Buchung bis 31.03.26), anssl. 949 € inkl. MwSt.

**Leistungen:** Retreatleitung, Tagungspauschale inkl. hochwertiger Verpflegung, s. AGB

**Übernachtung:** Ein Zimmerkontingent ist zu Vorzugskonditionen für dich vorreserviert

**Rahmen:** Exklusives Retreat in Kleingruppen-Atmosphäre

Dein Team

Cordula und Sascha

Kompetenz in Training, Coaching, Leadership und Yoga



Anmeldung & Details