

SELBSTFÜHRUNG, REGENERATION & PRÄSENZ FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

**Jin Shin Jyutsu &
Atem, Stimme und Präsenztraining**

Bei Fragen nehmen Sie gerne
Kontakt mit mir auf

Sabine Wahlers

Führung bedeutet Verantwortung, Präsenz und Entscheidungsstärke – oft unter hohem Zeitdruck und in komplexen Situationen. Dieser 4-stündige Workshop richtet sich gezielt an Führungskräfte, die ihre Selbstregulation stärken, Stress wirksam abbauen und ihre mentale Klarheit nachhaltig fördern möchten.





Im Zentrum stehen Elemente aus dem Jin Shin Jyutsu – eine sanfte, körperbasierte Methode zur Beruhigung des Nervensystems, sowie gezielte Körper- und Atemarbeit zur Stabilisierung von Fokus, „Bühnen“-Präsenz und innerer Ruhe.

Die Techniken unterstützen Führungskräfte dabei, auch in anspruchsvollen Momenten handlungsfähig, klar und präsent zu bleiben.

Ziele:

- Stärkung von Selbstführung und emotionaler Stabilität
- Verbesserung von Konzentration, Entscheidungsfähigkeit und Präsenz
- Reduktion von Dauerstress und mentaler Erschöpfung
- Förderung von Resilienz und nachhaltiger Leistungsfähigkeit
- Stimmbewusstsein

Inhalte des Workshops:

- Einführung in Jin Shin Jyutsu als wirksame Selbsthilfemethode
- Praktische Übungen zur schnellen Stressregulation in Führungssituationen
- Atemtechniken zur Zentrierung vor Meetings, Gesprächen und Entscheidungen
- Stimmübungen für mehr Ausstrahlung
- Raum für Reflexion, Integration und bewusste Pausen

Alle Übungen sind diskret, zeiteffizient und ohne Hilfsmittel anwendbar – im Büro, im Homeoffice oder unterwegs. Der Workshop bietet Führungskräften eine bewusste Auszeit und gleichzeitig konkrete Werkzeuge für einen gesunden, klaren und wirksamen Führungsalltag.

4-stündiger Workshop

für Unternehmer:innen

Individuelle Vereinbarungen möglich
1000€ unabhängig von der Teilnehmerzahl



Starke Führung beginnt mit innerer Balance und Ausstrahlung