

## 2-tägiger Auftakt Workshop

- **Sensibilisieren & Erforschen**  
Auf mehreren Ebenen und mit allen Sinnen Spannungsfelder wahrnehmen. Denken, Fühlen und Wollen schärfen und integrieren.
- **Meine Werte & Lebensmaxime**  
Säulen der Identität. Auf den inneren Kompass achtsam ausrichten.
- **Neues finden**  
Fragen und erste Vision entstehen lassen.
- **Umgang mit Hindernissen**  
GestalterIn sein. Haltung im Umgang mit Ungewissheit. Dem Neuen Chancen geben.
- **Transfer - Verwirklichung erster Veränderungen.**

## Weitere 1 bis 2-tägige Module

- **Tiefer einsteigen, Werte und Sinn**
- **Lebensvision entwickeln**
- **Lebensenergie verwirklichen**
- **Gewohnheiten und Hindernisse**
- **Vom Autopiloten in den Driver Seat**
- **Kultivieren und Integrieren im Alltag**

Individuelles Einzel- & Team-Coaching nach Bedarf.



### Menexia Kladoura

Mindfulness Trainerin |  
Coach | Mediatorin

#### KONTAKT

Web: [www.mhochx.com](http://www.mhochx.com)  
Tel.: +49 1573 8834495  
E-Mail: [mkladoura@mhochx.com](mailto:mkladoura@mhochx.com)



GULLATZ CONSULTING

### Georg Gullatz

Mindfulness Trainer | Management  
Consultant | Dipl.-Ing. Informatik

#### KONTAKT

Web: [www.gullatz-consulting.com](http://www.gullatz-consulting.com)  
Tel.: +49 160 95634331  
E-Mail: [georg@gullatz-consulting.com](mailto:georg@gullatz-consulting.com)

# Mindfulness für MacherInnen

## Auftakt

Kraftvoll, sinnerfüllt und  
mit Lebensfreude leisten  
und Arbeit gestalten

Mindful Coaching in der Natur



# Für Führungspersönlichkeiten und Teams

mit der Motivation:

- Spannungsreiche Situationen zu verändern.
- Fokus und Gelassenheit im Alltag zu bewahren.
- Sich im geschützten Rahmen und unter professioneller Leitung hilfreiche Denk-, Fühl- und Handlungsmuster zu erschließen.
- Alltagstaugliche achtsamkeitsbasierte Methoden anzuwenden.

## Nutzen

- Neue und wirksame Gestaltungsspielräume in Spannungsfeldern finden.
- Problemlösungskompetenz und Kreativität in stressintensiven Zeiten verbessern.
- Wirksamkeit in der (Selbst-) Führung und Sozialkompetenz erhöhen.
- Sinn und Selbstmotivation im beruflichen Kontext finden.
- Persönliche Ausrichtung ausgestalten und verankern.



## Bewegen in der Natur Mit allen Sinnen

Austausch Verbundenheit

## Neue Perspektiven

Reflexion Deine Ressourcen

Ruhepol Anker

## Intensiv Erfahren



# Organisatorisches

## Termine

Fr. 16.06. + Sa. 17.06.2023

Freitag 10:00 - 16:00 Uhr

Samstag 09:00 - 15:00 Uhr



Ort

Ludwigsburg / Markgröningen  
(Leudelsbachtal und Enztal)  
(Ersatztermin bei schlechtem  
Wetter).

## Bitte Mitbringen

Schuhe und Kleidung  
angemessen zum Wetter,  
Sitzunterlage, Schreibzeug,  
Vesper, etwas zu trinken.

## Kosten p.P.

950 € inkl. MwSt. Privatpersonen

1.200 € zzgl. MwSt. /

Unternehmen.