



Achtsamkeit in der Führung – und plötzlich ist Ruhe im Kopf! Unternehmer:innen | Führungskräfte | High Performer

Für Menschen, die funktionieren – bis es (fast) nicht mehr geht.



**Gullatz
Consulting**

**Achtsamkeit
im Alltag**

Du bist schnell, effizient, lösungsorientiert. Du führst. Du gestaltest. Du funktionierst – auch dann noch, wenn andere längst aufgeben. Aber da ist etwas, das trotz aller Effizienz bleibt:

- Das Gefühl, nicht wirklich zu regenerieren.
- Der Druck, ständig stark und souverän zu sein.
- Momente, in denen du innerlich gegen eine Wand läufst.
- Gedanken, die du längst analysiert hast – und die dich trotzdem ermüden.

Dieser Kurs ist kein Wellnessprogramm.

Er ist ein Einstieg in deine innere Führung – jenseits von Rollen, Ansprüchen und Druck.

Was dich erwartet:

- ✓ 4 x 75 Minuten – kompakt & wirksam
- ✓ Achtsamkeit für Körper, Geist & Selbstwahrnehmung
- ✓ Tools für Klarheit, Fokus & Selbstmitgefühl
- ✓ Raum zur Reflexion – ohne Drama, mit Tiefe
- ✓ Neurobiologisch fundierte Impulse für echte Regeneration

Für wen?

Für dich – wenn du führst, Verantwortung trägst, funktionierst. Wenn du Impulse statt Konzepte suchst. Und wenn du dich wieder besser spüren willst – nicht durch Leistung, sondern durch Verbindung.

Logistik



Kursbeginn: Mittwoch 07. Mai 2025

4 Termine: 07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05.2025

Uhrzeit: 19 – 20:15 Uhr

Ort: Marienstrasse 5, 70176 Stuttgart (Öffis: Rotebühlplatz/Stadtmitte)

Kosten: 125 €

**Leitung: Georg Gullatz, zert. Trainer für Achtsamkeit,
Coach für emotionale Kompetenz & Selbstführung**

Anmelden



Web

 **GULLATZ CONSULTING**
Leben lieben lernen.

