



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.



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, zertifizierter Trainer für Achtsamkeit, Coach für emotionale Kompetenz & Selbstführung

[Anmelden](#)



 **GULLATZ CONSULTING**
Leben lieben lernen.

[Web](#)

