

Lead from Within

Retreat für weibliche Führungskräfte

Toskana 13.04 - 18.04.2027
Toskana 28.09 - 03.10.2027

Ein geschützter Raum für weibliche Führungskräfte, in dem innere Klarheit, mentale Stärke und authentische Führung zusammenkommen.

Du trägst Verantwortung – für Teams, Projekte, Ergebnisse. Vielleicht auch für Familie, für andere. Aber wie oft hast du zuletzt innegehalten und gefragt, was du wirklich brauchst?

Dieses Retreat ist kein weiteres Optimierungsprogramm. Es ist ein Raum für das, was Führung wirklich trägt: innere Klarheit, echte Verbindung zu dir selbst und Führung, die sich nachhaltig anfühlt..





Was dich im Retreat erwartet

Innere Klarheit

Mentale Gesundheit und emotionale Balance stärken

Nervensystemregulation

Durch die Verbindung von Körper, Atem und Achtsamkeit findest du aus innerem Stress zurück zu Ruhe, Klarheit und bewusster Selbstführung.

Community & Female Networking

Peer-Austausch auf Augenhöhe – ohne Konkurrenzdenken

Führung und Selbstführung

Lösen limitierter Glaubenssätze, Entwicklung durch Werte- und Visionsarbeit

„Nachhaltige Führung beginnt nicht im Außen.
Sie beginnt bei uns selbst.“



Drei Ebenen. Ein Ziel.

01 Die innere Ebene

EMOTIONEN · NERVENSYSTEM · GLAUBENSSÄTZE

Viele Frauen verstehen ihre Herausforderungen bereits mit dem Kopf. Doch der Körper bleibt unter Spannung. Hier schaffen wir die Grundlage: du lernst, dein Nervensystem zu regulieren, limitierende Glaubenssätze zu erkennen und echte innere Ruhe zu entwickeln.

Stressmuster erkennen und auflösen

- Emotionale Resilienz stärken
- Den inneren Beobachter etablieren
- Energiequellen aktivieren
- Verbindung zu dir selbst wiederfinden

Breathwork · Yoga · Meditation · Faszienarbeit

02 Die äußere Ebene

FÜHRUNG · VISION · PERSÖNLICHKEIT

Innere Arbeit wird zur echten Führungskraft, wenn sie sich im Außen zeigt. In dieser Ebene übersetzen wir deine neu gewonnene Klarheit in konkretes Leadership: authentische Kommunikation und eine Präsenz, die Vertrauen schafft.

- Authentisch führen – mit dir, nicht gegen dich
- Persönliche Führungsvision entwickeln
- Werte als Führungskompass nutzen
- Leadership Präsenz stärken
- Sicher mit Unsicherheit umgehen

Coaching · Wertearbeit · Vision Mapping

03 Die verbindende Ebene

COMMUNITY · INSPIRATION · TOSKANA EXPERIENCE

Nachhaltige Entwicklung entsteht durch Begegnung. Gemeinsame Erlebnisse, ehrlicher Austausch und ein exklusives Netzwerk weiblicher Führungskräfte machen dieses Retreat zu einer Erfahrung, die weit über die Veranstaltung hinaus wirkt.

Die Toskana

für uns nicht nur der Ort des Retreats –
sondern ein wesentlicher Teil der Erfahrung.

Mamma Maria's Kitchen – La Cucina Italiana

Erlebe die herzliche italienische Gastfreundschaft und entdecke die Vielfalt der regionalen Küchen. Beim gemeinsamen Kochen und Genießen entstehen Begegnungen, inspirierende Gespräche und echte Verbundenheit.

Wine & Crystal Tasting

Eine Weinverkostung der besonderen Art – die Genuss, Achtsamkeit und neue Perspektiven auf besondere Weise miteinander verbindet.

Waldbaden

Bewusstes Eintauchen in die Natur fördert Achtsamkeit, unterstützt den Stressabbau und stärkt die mentale Gesundheit. Die Ruhe des Waldes schafft Raum für Klarheit, Reflexion und innere Balance.

Regeneration & Wachstum

Auf Wunsch ergänzen fasziale steopathische Anwendungen das Retreat. Sie unterstützen die körperliche und mentale Regeneration und fördern das ganzheitliche Wohlbefinden.

Yoga & bewusste Bewegung

Durch achtsame Yogaeinheiten, Atemarbeit und Meditation entsteht Raum, den Körper bewusst wahrzunehmen, innere Balance zu fördern und neue Kraft zu schöpfen.



Dieses Retreat ist für dich, wenn...

Du spürst

... dass du schon lange im Funktionieren-Modus bist und eine tiefe Erschöpfung mit dir trägst, die sich auch durch eine Auszeit oder einen Urlaub nicht auflösen lässt.

Du weißt

... was du verändern möchtest – doch dein Alltag lässt kaum Raum für die Ruhe und Klarheit, die echte Veränderung braucht.

Du willst

... eine Führungspersönlichkeit sein, die nicht über Kontrolle wirkt, sondern durch Klarheit, Präsenz und echte Verbindung.

Constanze Taralli

MENTORIN FÜR BEWUSSTE
SELBSTFÜHRUNG
YOGATHERAPEUTIN

“Mein Herzensweg führte mich über Jahre zu einem immer tieferen Verständnis von Bewegung, Achtsamkeit und Heilung.”

Constanze ist Gründerin von Art of Happyness, Yogatherapeutin, Autorin und Mentorin für bewusste Selbstführung. Seit über 30 Jahren begleitet sie Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, innerer Klarheit und nachhaltiger persönlicher Entwicklung.

In ihrer Arbeit verbindet sie Nervensystemregulation, Körperarbeit, Faszienwissen und Bewusstseinsentwicklung zu einem ganzheitlichen Ansatz. Sie unterstützt Menschen dabei, aus Dauerstress und Anspannung zurück in ihre innere Balance zu finden und neue Kraft für ihren Alltag zu entwickeln.

Sie ist Inhaberin des Yoga Now by SamYama Zentrums in Attendorn und Autorin des Buches Art of Happyness – Die Kunst glücklich zu leben.

Andrea Grünewald

BERATERIN FÜR VERÄNDERUNGS- &
ENTWICKLUNGSPROZESSE

“Ich bin überzeugt, dass nachhaltige Führung nicht bei Methoden beginnt, sondern bei der Fähigkeit, sich selbst zu führen.”

Andrea begleitet Führungskräfte, Teams und Unternehmen in Veränderungsprozessen. Mit ihrer Erfahrung in Leadership Development, Organisationsentwicklung und Change Management unterstützt sie Menschen dabei, Orientierung im Wandel zu finden, Werte- und Vision zu entwickeln und authentisch zu führen.

Als Hochschuldozentin für Change- und Transformationsmanagement verbindet sie wissenschaftliche Erkenntnisse mit langjähriger Praxiserfahrung. Ihr Fokus liegt auf innerer Klarheit, bewusster Veränderung sowie der Entwicklung authentischer und werteorientierter Führung..

Andrea ist zertifizierte NLP-Trainerin und Mindset Maps Coach International. Durch kontinuierliche Weiterbildung in den Bereichen Führung, Persönlichkeitsentwicklung und Transformation entwickelt sie ihre Expertise konsequent weiter

Beginne bei dir. Bereit?



Begrenzte Plätze. Intensive Begleitung.
Ein Retreat, das nachwirkt.

Anmeldefristen:

Retreat April 2027 → 1.Oktober 2026

Retreat Okt. 2027 → 1.Dezember 2026

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen
und dich auf deinem Weg zu begleiten.

Weitere Informationen zu Terminen, Preisen
und zur Anmeldung erhalten Sie gerne auf
Anfrage:

a.gruenewald@soc-consulting-group.com

Andrea Grünewald

+ 1719356142

Constance Taralli

+ 17682700015

