



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschrümmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

SOMATISCHE BEGLEITUNG

FÜR UNTERNEHMER:INNEN, VERANTWORTUNGSTRÄGER:INNEN & FÜHRUNGSKRÄFTE

FÜHRUNG BEGINNT IM KÖRPER.

In komplexen, dynamischen und belastenden Unternehmenskontexten entscheidet nicht allein Analyse, sondern innere Stabilität, körperliche Präsenz und Selbstregulation über Klarheit, Wirksamkeit und nachhaltige Führung.

Meine Coaching-Angebote richten sich an Unternehmer:innen, CEO:innen und Führungskräfte, die Verantwortung tragen – für sich selbst, für Menschen und für Organisationen.

MEINE COACHINGMODULE JE NACH BEDARF & WIRKUNG:

ORIENTIEREN – für innere Klärung & Übergänge
HANDELN – für konkrete Entscheidungen & Herausforderungen
GESUNDE.HALTUNG – für Prävention & Regeneration
MEHR.DEINS – für Teams & Organisation
ZUHÖRRAUM.CEO:innen – für exklusive Entlastung & Reflexion
SPÜREN.RetreatFeminin – für authentische Leadership-Kompetenz

WAS SIE KÖRPERLICH MIT JEDEM MODUL VERINNERLICHEN:

- Klar entscheiden unter Unsicherheit
- Stabil führen in anspruchsvollen Situationen
- Gesund, präsent und wirksam bleiben
- Zusammenarbeit bewusst und nachhaltig gestalten

Somatische Arbeit verbindet Denken, Fühlen und Körperwahrnehmung. Dadurch entsteht eine belastbare innere Basis für Führung, Entscheidung und Beziehungsgestaltung im Geschäfts- wie auch im Privatleben.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschríttmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

ORIENTIEREN

SOMATISCHES MENTORING

FÜR INNERE KLÄRUNG, ÜBERGÄNGE UND NEUORIENTIERUNG

- Geeignet bei Veränderungsprozessen, Rollenwechseln oder strategischer Neujustierung
- Stärkt innere Stabilität, Selbstwahrnehmung und authentische Entscheidungsfähigkeit
- Monatliche Begleitung über 6 Monate

Zielsetzung

Somatische Mentoring schafft das Ambiente, Unsicherheiten wahrzunehmen, zu regulieren und ihr wieder mit innerer Stabilität zu begegnen. Authentizität entsteht, wenn Denken, Fühlen und Körper wieder ins Gleichgewicht kommen.

Ablauf

In einem kostenlosen Erstgespräch erörtern wir den Prozess und konkretisieren das gemeinsame Ziel. In der monatlichen Begleitung (ca. 3 Stunden) verbinden sich Reflexion und körperorientierte Arbeit. Veränderung entfaltet sich langsam, und wird zunehmend spürbar im Alltag integriert.

Zielgruppe

Unternehmer:innen und Führungskräfte in Phasen von Veränderung, Neuorientierung oder erhöhter Verantwortung.

Zeitraum: **6 Monate** | Gesamtpreis: **EUR 3.510,- zzgl. 20% MwSt.**

Zahlungskonditionen: 50 % Anzahlung bei Auftragserteilung. Der verbleibende Betrag wird anschließend in gleichmäßigen, monatlichen Teilzahlungen in Rechnung gestellt.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschrümmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

HANDELN

SOMATISCHES COACHING

FÜR KONKRETE BERUFLICHE HERAUSFORDERUNGEN

- Unterstützung bei Entscheidungsfindung, Konflikten und anspruchsvollen Führungssituationen
- Verbindung von Analyse, Reflexion und körperbasierter Selbstregulation
- Begleitung über 3 Monate

Zielsetzung

Somatisches Coaching unterstützt dabei, konkreten Herausforderungen mit Klarheit und innerer Stabilität zu begegnen. Neue Lösungsansätze entstehen nicht allein im Kopf, sondern auch aus dem menschlichsten aller Grundbedürfnisse, physischer Sicherheit, heraus. Wenn der Körper wieder in aufrechte Haltung kommt, wird Handeln klar, fokussiert und wirksam.

Ablauf

Beim kostenlosen Erstgespräch besprechen wir Ihr Anliegen und definieren eine gemeinsame Zielsetzung.

Darauf aufbauend analysiere ich die konkrete Situation und entwickle einen klaren, relevanten Lösungsansatz. Meine körperorientierte Begleitung stärkt die innere Sicherheit und unterstützt souveränes Handeln bei Entscheidungen.

Zielgruppe

Unternehmer:innen und Führungskräfte mit konkreten beruflichen Herausforderungen in anspruchsvolle Situationen.

Aber auch alle anderen Menschen, die persönlichen Herausforderungen mit Klarheit und innerer Stärke begegnen möchten.

Zeitraum: **3 Monate** | Gesamtpreis: **EUR 1.620,- zzgl. 20% MwSt.**

Zahlungskonditionen: 50 % Anzahlung bei Auftragserteilung. Der verbleibende Betrag wird anschließend in gleichmäßigen, monatlichen Teilzahlungen in Rechnung gestellt.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschrümmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

GESUNDEHALTUNG

CRANIO-SACRALE **TIEFENWIRKUNG**

FÜR PRÄVENTION, REGENERATION UND NACHHALTIGE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Reduktion von Stress, Spannungen und Überlastung
- Stärkung von Achtsamkeit, Energie und körperlicher Belastbarkeit
- Einzelbegleitung über 2–6 Monate

Zielsetzung

Somatische Tiefenwirkung hilft, dem Alltag mit innerer Gelassenheit und körperlicher Präsenz zu begegnen. Spannungen dürfen sich lösen, der Körper findet zurück in seine natürliche Ordnung. So entsteht neue Energie – ruhig, klar und tragfähig für tägliche Belastungen.

Ablauf

Im kostenlosen Erstgespräch klären wir Ihr Anliegen und unsere Zielsetzung. Meine regelmäßige cranio-sacrale Begleitung wird durch Vor- und Nachgespräche ergänzt. Ich berücksichtige dabei individuelle Verspannungen sowie körperliche Beschwerden. Der Körper wird gehört, reguliert und nachhaltig gestärkt.

Zielgruppe

Menschen, die gerne vorbeugend auf Ihre Gesundheit achten, täglich mit Stress konfrontiert sind oder sich einfach wieder ausgeglichener fühlen möchten. Aber auch Verantwortungsträger:innen, die eine gesunde Haltung verkörpern und vorleben wollen.

-
- Für **Organisationen** als Ausgabe im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) absetzbar.
Zeitraum: **12 Monate** | Gesamtpreis: **EUR 12.000,- zzgl. 20% MwSt. (100 Einheiten)** - Die Zahlung erfolgt zu 100% bei Auftragserteilung.
 - Für **Individuen**
Zeitraum: **2-6 Monate** | Gesamtpreis: **EUR 625,- bis EUR 1.250,- zzgl. 20% MwSt.**
Die Zahlung erfolgt zu 100% bei Auftragserteilung.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschrümmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

MEHRDEINS

BEWUSSTSEINSRAUM UNTERNEHMENS & TEAM TRAINING

FÜR TEAMS UND ORGANISATIONEN

- Förderung von bewusster Zusammenarbeit und klarer Kommunikation
- Sichtbarmachen individueller Stärken und Teamdynamiken
- Maßgeschneiderte Trainings ab 1 Tag

Zielsetzung

Meine Unternehmens- und Teamtrainings unterstützen dabei, individuelle Stärken sichtbar zu machen, echte Begegnungen zu fördern und konstruktive Kommunikation im Arbeitsalltag zu verankern. So entsteht ein Umfeld, in dem Teams oder auch Familien spürbar ausgeglichener sind und gemeinsam wirkungsvoller werden.

Ablauf

Im Erstgespräch bestimme ich bewusst das Trainings-Thema und passe dieses maßgeschneidert an die Bedürfnisse des Unternehmens oder der Familie an. Im Training selbst folgen Grundlagenvermittlung und Reflexion für ein besseres Verständnis der Dynamik menschlichen Miteinanders. Perspektivenwechsel und gezielte Irritationen lösen dabei alte Muster auf und eröffnen Handlungs- und Entscheidungsräume für ein bewussteres, konstruktiveres und nachhaltigeres Miteinander.

Zielgruppe

Für Unternehmen, die ihre und die Zukunft ihrer Mitarbeiter:innen aktiv gestalten wollen sowie echte Begegnungen, lebendige Kommunikation und Zusammenhalt als Motor für Innovationen und Erfolg sehen.

Zeitraum: **mindestens 1 Tag** | Gesamtpreis: **ab EUR 1.800,- zzgl. 20% MwSt.**

Die Zahlung erfolgt zu 100 % nach Leistungserbringung.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschrittmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

ZUHÖREN

ZUHÖRRaumCEO: INNEN

EXKLUSIVER REFLEXIONS- UND ENTLASTUNGSRAUM

- Geschützter Rahmen ohne Bewertung, Beratung oder Lösungsvorgaben
 - Stressreduktion durch echtes, konzentriertes Zuhören
 - Langfristige Begleitung über 6–12 Monate
-

Zielsetzung

Dieses besondere Format fokussiert auf CEOs. Ziel ist es, ein vertrauensvolles Ambiente auf Augenhöhe zu schaffen, in dem der Kopf „geleert“, Stress reduziert und innere Stabilität gestärkt werden. Gesundheitsprävention entsteht somit organisch mit ausgleichender Ruhe, erhöhter Aufmerksamkeit und absoluter körperlicher Präsenz.

Ablauf

Im kostenlosen Erstgespräch besprechen wir die gemeinsamen Schritte. Durch die Regelmäßigkeit des Zuhörraums entsteht Kontinuität und Stabilität. Hier gibt es keine Lösungen, keine Ratschläge – nur konzentriertes, wertschätzendes Zuhören, das Klarheit für den eigene Handlungs- und Entscheidungsoptionen schafft.

Zielgruppe

Für CEOs und Unternehmer:innen, die Ambiente suchen, um geschützt vor Alltagseinflüssen über belastende Themen Klarheit für nachhaltige Entscheidungen gewinnen zu können.

Zeitraum: **6-12 Monate** | Gesamtpreis: **EUR 3.600,- bis EUR 7.200,- zzgl. 20% MwSt.**

Zahlungskonditionen: 50 % Anzahlung bei Auftragserteilung. Der verbleibende Betrag wird anschließend in gleichmäßigen, monatlichen Teilzahlungen in Rechnung gestellt.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschrümmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

SPÜREN

RETREAT FEMININ

FÜR WEIBLICHE FÜHRUNGSKRÄFTE & UNTERNEHMERINNEN

- Reflexion von Führung über Körperwahrnehmung, Natur und Austausch
 - Entwicklung authentischer, geerdeter Leadership-Kompetenz
 - 1–2 Tage in der Natur
-

Zielsetzung

Dieses Retreat unterstützt weibliche CEOs, Verantwortungsträgerinnen und Führungskräfte dabei, über Körperwahrnehmung, Naturbilder und gemeinsame Reflexion ihre individuelle Stärke zu entdecken.

Ziel ist es über Selbstvertrauen und Selbstwertschätzung authentischer sich selbst und seine Mitarbeiter:innen zu führen.

Ablauf

Verantwortungsträgerinnen aus unterschiedlichen Berufsfeldern treffen sich in der Natur zum symbiotischen Gedankenaustausch. Dabei entsteht ein achtsames Umfeld für sensorische Reflexion, wertschätzende Konversationen und bedeutsame Erkenntnisse, die Sie infolge in die eigene Leadership-Mentalität integrieren.

Zielgruppe

Für weibliche Führungskräfte & Unternehmerinnen, die Leadership als organisch wachsend in täglicher Wechselwirkung mit ihrem beruflichen Umfeld verstehen, und die Zusammenarbeit authentischer gestalten möchten.

Zeitraum: **1-2 Tage** | Gesamtpreis: **auf Anfrage**

Die Zahlung der Teilnahmegebühr erfolgt zu 100 % bei der Anmeldung und gilt gleichzeitig als Anmeldebestätigung.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschríttmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

DARAUF LEGE ICH WERT

- Vertraulich, präsent und auf Augenhöhe
- Langsamkeit als Qualität für nachhaltige Wirkung
- Keine Konzepte „überstülpen“, sondern individuelle Prozesse begleiten

SO ERREICHEN SIE MICH:

Mag. Karin Jungmann

Die Business-Herzschríttmacherin

Somatische Begleitung für Führung & Organisation

e-Mail office@karinjungmann.com

Tel +43 650 6644204

Web www.karinjungmann.com