



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschríttmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

SOMATISCHE BEGLEITUNG

FÜR FÜHRUNG UND ORGANISATION

Du trägst Verantwortung für Menschen, Zahlen und Entscheidungen. Und manchmal spürst du: Der Kopf ist voll, der Körper angespannt, und die Klarheit fehlt genau dann, wenn du sie am dringendsten brauchst.

Hier setzt meine Arbeit an. Als Business-Herzschríttmacherin begleite ich Unternehmer:innen, CEO:innen und Führungskräfte somatisch, das heißt über den Körper. Denn unter Druck entscheidet dein Nervensystem mit. Wer die eigenen inneren Zustände wahrnehmen und steuern kann, führt klarer, entscheidet sicherer und bleibt auch in stürmischen Phasen handlungsfähig.

Analyse und Strategie beherrschst du längst. Ich begleite dich dort, wo Worte allein an ihre Grenzen kommen.

MEINE COACHINGMODULE JE NACH BEDARF & WIRKUNG:

ORIENTIEREN - Für innere Klarheit in Übergängen und Neuorientierung.

HANDELN - Für konkrete berufliche und persönliche Herausforderungen.

REGENERIEREN - Für Prävention, Regeneration und nachhaltige Leistungsfähigkeit.

STÄRKEN – Trainings - Für gesunde Zusammenarbeit und gemeinsame Wirksamkeit.

ZUHÖREN - Zuhörerraum.CEO:innen – Für Entlastung und Gesundheitsprävention.

SPÜREN - RetreatFeminin – Für authentische und geerdete Leadership.

WAS DU KÖRPERLICH VERINNERLICHT:

Somatische Arbeit verbindet Denken, Fühlen und Körperwahrnehmung. Du lernst, die Signale deines Körpers zu lesen und zu nutzen, bevor Stress deine Klarheit übernimmt. So entsteht eine belastbare innere Basis für Führung, Entscheidungen und Beziehungen, im Unternehmen wie im Privatleben.

- **SICHERHEIT** - Du erkennst, was dein Körper dir signalisiert, oft bevor der Kopf es begreift. So triffst du auch in unsicheren Zeiten Entscheidungen, hinter denen du wirklich stehst.
- **STABILITÄT** - Du bleibst klar und ansprechbar, wenn es um dich herum turbulent wird. Deine innere Ruhe wird zum Halt für dein Team und deine Organisation.
- **GESUNDHEIT** - Du lernst, Anspannung zu regulieren, bevor sie sich in Erschöpfung verwandelt. So bleibst du dauerhaft präsent, leistungsfähig und gesund.
- **MITEINANDER** - Du nimmst wahr, was zwischen den Zeilen geschieht, und gestaltest Zusammenarbeit bewusst. Spannungen erkennst du früher und wandelst sie in tragfähige Lösungen.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

ORIENTIEREN

SOMATISCHES MENTORING

FÜR INNERE KLARHEIT IN ÜBERGÄNGEN UND NEUORIENTIERUNG

- Sechs Monate Begleitung
 - für Unternehmer:innen und Führungskräfte, die
 - vor einem Wendepunkt stehen.
-

Zielsetzung - So schlägt's im Rhythmus!

Vielleicht kennst du diesen Zustand: Äußerlich funktioniert alles, doch innerlich ist etwas in Bewegung geraten. Eine neue Rolle wartet, ein Kapitel geht zu Ende, oder eine leise Stimme fragt, ob der eingeschlagene Weg noch deiner ist. Der Kopf produziert Szenarien und Listen, und trotzdem bleibt die Klarheit aus.

Genau hier setzt Somatisches Mentoring an. Über sechs Monate verbinden wir Reflexion mit körperorientierter Arbeit. Dein Verstand analysiert die Optionen, dein Körper zeigt dir, welche davon wirklich zu dir passt. Denn dein Körper reagiert ehrlich, lange bevor der Kopf eine Begründung gefunden hat. Diese Signale lernst du wahrzunehmen, zu verstehen und für deine Entscheidungen zu nutzen.

So entsteht Schritt für Schritt eine innere Stabilität, aus der heraus du Unsicherheit begegnen kannst. Authentizität wächst, wenn Denken, Fühlen und Körper wieder ins Gleichgewicht kommen.

Zielgruppe – Für wen das Mentoring gedacht ist.

Das Somatische Mentoring ist der richtige Rahmen für dich, wenn du

- vor einem Rollenwechsel stehst, etwa in eine Geschäftsführung, eine Nachfolge oder eine neue Verantwortung hineinwächst,
- eine berufliche oder persönliche Übergangsphase durchlebst und Orientierung suchst,
- dein Unternehmen oder deinen Bereich strategisch neu ausrichten willst und dafür zuerst bei dir selbst Klarheit brauchst,
- spürst, dass alte Muster dich bremsen, und bereit bist, ihnen auf den Grund zu gehen.

Veränderung braucht Zeit zum Wurzeln. Deshalb arbeiten wir über sechs Monate in deinem Tempo. So kann sich Neues langsam entfalten und spürbar in deinen Alltag integrieren, statt als guter Vorsatz zu verpuffen.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

Ablauf – Veränderung entfaltet sich! So läuft deine Begleitung ab:

- **Kennenlerngespräch.** Wir starten mit einem kostenlosen Gespräch. Du schilderst deine Situation, ich erkläre meine Arbeitsweise, und wir spüren beide, ob es passt.
- **6 Termine über 6 Monate.** Wir treffen uns einmal im Monat für jeweils drei Stunden in meiner Praxis (oder auf Wunsch in kürzeren Abständen zweimal im Monat für 1,5 Stunden). Jede Sitzung verbindet Gespräch und Reflexion mit körperorientierten Elementen wie Wahrnehmungsübungen, Atemarbeit und auf Wunsch cranio-sacralen Einheiten.
- **Zwischen den Terminen.** Du bekommst kleine, alltagstaugliche Impulse mit, die das Erarbeitete vertiefen. Bei Bedarf bin ich zwischen den Sitzungen per Telefon und E-Mail erreichbar.
- **Abschluss.** Am Ende schauen wir gemeinsam zurück und nach vorn: Was hat sich geklärt, was trägt dich jetzt, und wie sicherst du das Erreichte für die Zukunft.

Ergebnis – Was am Ende anders ist.

Du weißt, wohin du willst, und kannst es begründen, mit dem Kopf und mit dem Bauch. Du erkennst die Signale deines Körpers frühzeitig und nutzt sie als Kompass für Entscheidungen. Du begegnest Unsicherheit mit innerer Stabilität, weil du gelernt hast, dich selbst zu regulieren. Und du hast einen konkreten, für dich stimmigen Plan für deinen nächsten Lebens- und Führungsabschnitt.

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.

Dein erster Schritt verändert dich und deine Welt!

Du musst heute noch keine Entscheidung treffen. Der erste Schritt ist ein Gespräch: kostenlos, unverbindlich und vielleicht schon klärend. Danach weißt du, ob dieser Weg deiner ist.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

HANDELN

SOMATISCHES COACHING

FÜR KONKRETE BERUFLICHE UND PERSÖNLICHE HERAUSFORDERUNGEN

- Drei Monate Begleitung,
 - die dich vom Grübeln ins wirksame Handeln bringen.
-

Zielsetzung – Herzkommunikation auf Körperebene!

Da ist dieses eine Thema, das dich beschäftigt: eine Entscheidung, die ansteht. Ein Konflikt, der sich zuspitzt. Eine Führungssituation, die dich mehr kostet, als sie sollte. Du hast es von allen Seiten durchdacht, und trotzdem kommst du allein an dieser Stelle gerade nicht weiter.

Im Somatischen Coaching gehen wir dein Anliegen auf zwei Ebenen an. Im Gespräch sortieren wir die Lage und entwickeln Lösungswege. Gleichzeitig beziehen wir deinen Körper ein, denn er reagiert auf das Thema längst: mit Anspannung, flacher Atmung, Enge oder Unruhe. Kommt dein Körper wieder in eine aufrechte, sichere Haltung, verändert sich auch dein Denken. Aus Grübeln wird Klarheit, aus Zögern wird fokussiertes, wirksames Handeln.

Drei Monate reichen dafür aus, weil wir an einem konkreten Thema arbeiten. Du kommst mit einer Herausforderung und gehst mit einer Lösung, die du körperlich verankert hast.

Zielgruppe – Für wen das Coaching gedacht ist.

Gute Führung beginnt bei dir selbst. Erst wenn dein eigenes Herz in einem ruhigen, kraftvollen Rhythmus schlägt, kannst du klare Entscheidungen treffen und andere Menschen sicher führen.

Deshalb lernst du im Coaching mehr als die Lösung für dein aktuelles Thema. Du lernst, dir selbst besser zuzuhören und deiner Intuition zu vertrauen. Du nimmst die Signale deines Körpers ernst, bevor sie zu Symptomen werden. Und du findest Wege, auch in Stressphasen den Druck zu regulieren und mental zu entspannen. Diese Fähigkeiten bleiben dir erhalten, weit über unser gemeinsames Thema hinaus.

Das Somatische Coaching ist der richtige Rahmen für dich, wenn du

- vor einer Entscheidung stehst, die du seit Wochen vor dir herschiebst,
- eine anspruchsvolle Führungssituation meistern willst, etwa ein schwieriges Mitarbeitergespräch, eine Umstrukturierung oder einen Konflikt im Team,
- in einer persönlichen Herausforderung Klarheit und innere Stärke brauchst,
- merkst, dass Stress deine Souveränität untergräbt, und das ändern willst.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

Ablauf – So läuft dein Coaching ab.

- **Kennenlerngespräch.** Wir starten mit einem kostenlosen Gespräch. Du bringst dein Thema mit, ich erkläre meine Arbeitsweise, und wir entscheiden gemeinsam, ob es passt.
- **6 Termine über 3 Monate.** Wir treffen uns zweimal im Monat für jeweils 90 Minuten in meiner Praxis / auf Wunsch auch online. Jede Sitzung verbindet lösungsorientiertes Gespräch mit körperorientierten Elementen: Wahrnehmungsübungen, Atemarbeit und Techniken zur Selbstregulation, die du direkt in deinen Alltag mitnimmst.
- **Zwischen den Terminen.** Du erprobst das Erarbeitete in genau den Situationen, um die es geht. In der nächsten Sitzung justieren wir nach, bis es trägt.
- **Abschluss.** Am Ende ist dein Thema gelöst oder auf einem klaren Weg dorthin. Zusätzlich hast du ein persönliches Repertoire an Übungen, mit dem du künftige Herausforderungen selbst regulieren kannst.

Ergebnis – Was du nach drei Monaten in den Händen hältst.

Deine Entscheidung ist getroffen oder deine Situation gelöst, mit einem Weg, hinter dem du körperlich spürbar stehst. Du erkennst Stresssignale früh und kannst dich selbst regulieren, mitten im Termin, mitten im Konflikt. Du führst Gespräche, die du bisher vermieden hast, mit Ruhe und Klarheit. Und du weißt aus eigener Erfahrung, wie du dir künftig selbst helfen kannst, wenn es eng wird.

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.

Dein erster Schritt verändert dich und deine Welt!

Dein Thema wartet schon lange genug. Im kostenlosen Kennenlerngespräch schauen wir gemeinsam darauf, und du entscheidest danach in Ruhe, ob wir es zusammen angehen.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

REGENERIEREN

CRANIOSACRALE **TIEFENWIRKUNG**

SANFTE KÖRPERARBEIT FÜR PRÄVENTION, REGENERATION UND NACHHALTIGE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- 1-2 Monate Begleitung,
 - 5 Einheiten, in denen
 - dein Körper zur Ruhe kommt und neue Kraft schöpft.
-

Zielsetzung – Regenerieren: Wenn dein Körper eine Pause verdient hat!

Du funktionierst, Tag für Tag. Doch irgendwann meldet sich dein Körper: Der Nacken ist dauerhaft verspannt, der Schlaf wird flacher, die Erholung am Wochenende reicht kaum noch bis Montag. Das sind frühe Signale, und genau der richtige Zeitpunkt, ihnen zuzuhören.

Die Cranio-sacrale Tiefenwirkung ist eine sehr achtsame, sanfte Form der Körperarbeit. Der Name kommt von Cranium, dem Schädel, und Sacrum, dem Kreuzbein. Über feine Berührungen an Kopf, Schultern, Rücken und Füßen trete ich in Kontakt mit den natürlichen Rhythmen deines Körpers. Tiefsitzende Spannungen dürfen sich lösen, dein Nervensystem kommt zur Ruhe, und dein Körper findet zurück in seine natürliche Ordnung. So entsteht neue Kraft: ruhig, klar und tragfähig für die Anforderungen deines Alltags.

Die Tiefenwirkung lässt sich auch mit meinem Mentoring oder Coaching verbinden.

Zielgruppe – Für wen das Coaching gedacht ist.

Dieses Angebot ist für dich, wenn du vorbeugend auf deine Gesundheit achten willst, täglich mit Stress konfrontiert bist oder dich einfach wieder ausgeglichener fühlen möchtest. Und für dich als Verantwortungsträger:in, wenn du eine gesunde Haltung verkörpern und vorleben willst, wörtlich genommen.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschrümmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

Ablauf – So läuft deine Tiefenwirkung ab: Dem Körper zuhören!

Bei dieser Arbeit musst du nichts leisten, nichts erzählen und nichts erreichen. Du liegst bequem und bleibst dabei ganz normal angezogen, während ich mit sanften Berührungen den feinen Bewegungen deiner Gewebsstrukturen lausche. Dein Körper gibt dabei das Tempo vor, ohne Druck und ohne Manipulation.

Viele Menschen erleben während einer Einheit eine tiefe, fast schwebende Entspannung. Manche schlafen ein, andere spüren, wie Gedanken leiser werden und der Atem tiefer. Individuelle Verspannungen und körperliche Themen finden dabei ebenso Raum wie das, was dich innerlich beschäftigt.

Dieses Angebot berührt, im wahrsten Sinne des Wortes.

- **Erstgespräch.** Vor der ersten Einheit sprechen wir kurz über deine Situation, deine körperlichen Themen und das, was du dir wünschst.
- **5 Einheiten à 60 Minuten.** Wir vereinbaren einen Rhythmus, der zu dir passt, etwa wöchentlich oder alle zwei Wochen. Die Einheiten finden in meiner Praxis in Wattens statt. Du brauchst nichts mitzubringen, du kannst ganz normal gekleidet sein.
- **Nachwirken lassen.** Die Wirkung entfaltet sich oft in den Stunden und Tagen nach einer Einheit. Plane dir nach Möglichkeit einen ruhigen Ausklang ein, dein Körper arbeitet weiter, während du zur Ruhe kommst.

Ergebnis – Was die Tiefenwirkung dir schenkt.

Dein Körper kommt aus dem Daueralarm heraus und erinnert sich wieder daran, wie Entspannung geht. Viele Klient:innen berichten von tieferem Schlaf, mehr Gelassenheit im Alltag und einem neuen Gespür für die eigenen Grenzen. Du investierst fünf Stunden in dich und gewinnst eine Leistungsfähigkeit zurück, die auf Erholung gebaut ist, statt auf Willenskraft.

Zeitraum: **1-2 Monate** | Gesamtpreis: **EUR 625,- zzgl. 20% MwSt.**

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

Dein erster Schritt verändert dich und deine Welt!

Dein Körper trägt dich durch jeden Arbeitstag. Schenk ihm fünf Stunden zurück. Ruf mich an oder schreib mir, und wir finden deinen Termin.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

STÄRKEN

UNTERNEHMENSTEAM**TRAININGS**

MASSGESCHNEIDERTE TRAININGS FÜR KOMMUNIKATION, KONFLIKTFÄHIGKEIT UND ZUSAMMENHALT

- 1-2 Tage Training jenseits von Alltagsroutinen,
 - interaktiv und mit körperorientiertem Lernen, das unter die Haut geht,
 - damit dein Team gesund zusammenarbeitet und gemeinsam wirksamer wird.
-

Zielsetzung – Teams stärken durch gelebete Vielfalt in den Teams!

In jedem Team steckt mehr, als der Alltag zeigt. Oft reiben sich unterschiedliche Persönlichkeiten aneinander, Konflikte schwelen unausgesprochen, und wertvolle Stärken bleiben unsichtbar, weil die Kommunikation im Tagesgeschäft zu kurz kommt. Das kostet Motivation, Gesundheit und am Ende auch Ergebnisse.

Meine Trainings machen individuelle Stärken sichtbar, fördern echte Begegnungen und verankern konstruktive Kommunikation im Arbeitsalltag. Dabei arbeite ich mit Kopf und Körper zugleich: Dein Team versteht die Dynamik des Miteinanders und erlebt sie gleichzeitig ganz praktisch am eigenen Leib. So entsteht ein Umfeld, in dem Menschen spürbar ausgeglichener sind und gemeinsam wirkungsvoller werden.

Zielgruppe – Für wen das Coaching gedacht ist.

Für Unternehmen, die die Zukunft ihrer Mitarbeiter:innen aktiv gestalten wollen und Zusammenhalt als Motor für Gesundheit, Innovation und Erfolg begreifen.

Ablauf – Echte Begegnungen: So arbeite ich mit deinem Team.

Jedes Training entsteht maßgeschneidert aus dem, was dein Unternehmen gerade braucht. Kein Konzept von der Stange, sondern ein Format, das zu deinen Menschen, deiner Kultur und deinem Anlass passt.

Im Training selbst verbinde ich fundierte Grundlagen mit Reflexion und viel Praxis. Perspektivenwechsel und überraschende Übungen bringen eingefahrene Muster in Bewegung und eröffnen neue Handlungsräume, mal mental fordernd, mal körperlich aufweckend, immer mit Ernst und Humor zugleich. Die eingebrachten Fallthemen deines Teams sind dabei das Arbeitsmaterial, an dem alles konkret wird.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

Bewährte Trainingsthemen, immer individuell angepasst:

- **Konflikttransformation:** Aus Reibung wird Entwicklung. Dein Team lernt, Spannungen früh anzusprechen und konstruktiv zu wenden.
- **Lustvoll scheitern:** Fehlerkultur, die den Namen verdient. Aus Angst vor Fehlern wird Mut zum Lernen.
- **Würde macht Sinn:** Wertschätzende Zusammenarbeit als Fundament für Motivation und Loyalität.
- **Kommunikation im Team:** Klar sprechen, wirklich zuhören, auch wenn Persönlichkeiten bunt gemischt sind.

So läuft die Zusammenarbeit ab:

- **Bedarfsgespräch.** Wir klären gemeinsam, wo dein Team steht und was sich verändern soll. Kostenlos und unverbindlich.
- **Maßgeschneidertes Konzept.** Du erhältst ein Konzept mit Zielen, Ablauf und Investition, abgestimmt auf Anlass, Teamgröße und Rahmen. Formate: der Standardfall ist ein Tagetraining – je nach Bedarf sind auch Halbtagestrainings, Workshopreihen, Begleitung von Veränderungsprozessen oder eine Pakettlösung mit Training/Reflexion/Coaching möglich.
- **Durchführung.** Bei euch im Unternehmen oder in externen Räumen, je nach Wunsch und Bedarf. Ich arbeite mit kleinen Trainingsgruppen von 12-15 Personen, damit die körperorientierten Elemente ihren intensiven Ausdruck finden können. Trainings auf Deutsch, Englisch oder Italienisch.
- **Transfer.** Ein Training wirkt erst, wenn es den Alltag erreicht. Deshalb schließen wir mit konkreten Vereinbarungen ab, auf Wunsch mit Follow-up-Terminen oder Reflexionsstunden, damit das Gelernte im Tagesgeschäft ankommt.

Ergebnis – Was dein Unternehmen davon hat.

Dein Team spricht Themen an, statt sie zu umgehen. Konflikte werden früher erkannt und kosten weniger Kraft. Die Zusammenarbeit wird bewusster, die Stimmung gesünder, und diese Wirkung trägt weiter als jede einzelne Maßnahme: Jede:r Mitarbeiter:in, die gestärkt aus einem Training geht, wirkt als Multiplikator:in in dein ganzes Unternehmen hinein.

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

Zahlungskonditionen: Die Zahlung erfolgt zu 100 % nach Leistungserbringung.

Der erste Schritt verändert dein Team und dein Unternehmen!

Erzähl mir im Bedarfsgespräch, wo dein Team gerade steht. Du bekommst von mir eine ehrliche Einschätzung und ein Konzept, das zu euch passt.



KARIN JUNG MANN

Die Business-Herzschríttmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

ZUHÖREN

ZUHÖRRAUM **CEO:INNEN**

EIN EXKLUSIVER UND GESCHÜTZTER RAUM FÜR ENTLASTUNG

- 6 Monate regelmäßige Termine,
 - die nur dir gehören
 - für die Themen, die du sonst mit niemandem besprechen kannst.
-

Zielsetzung – Entlasten für mehr Klarheit! Stress reduzieren und gesund bleiben.

An der Spitze bist du mit vielem allein. Deinem Führungsteam kannst du Zweifel schlecht zeigen, dem Aufsichtsrat schon gar nicht, und zu Hause willst du die Last oft gar nicht erst abladen. Also trägst du weiter: Entscheidungen, Verantwortung, Fragen, die dich nachts beschäftigen.

Der Zuhör Raum ist die Antwort darauf, und er ist bewusst anders als jedes Coaching. Hier gibt es keine Lösungen und keine Ratschläge. Es gibt konzentriertes, wertschätzendes Zuhören. Das klingt einfach und ist in Wahrheit selten: ein Mensch, der ganz da ist, nichts von dir will und nichts bewerten muss. Beim lauten Denken vor einem solchen Gegenüber sortieren sich deine Gedanken von selbst. Handlungs- und Entscheidungsoptionen, die im vollen Alltag unsichtbar waren, treten klar hervor. Deine Optionen, deine Entscheidungen.

Ich bin präsent. Ich bin da. Ich halte den Raum.

Die Wirkung des Zuhör Raums entsteht durch Regelmäßigkeit. Ein fester Termin, der nur dir gehört, wird zum verlässlichen Ventil: Der Kopf leert sich, Stress baut sich ab, bevor er sich festsetzt, und deine innere Stabilität wächst von Termin zu Termin. So wird aus einem Gesprächsformat organische Gesundheitsprävention, für dich als Mensch und damit auch für dein Unternehmen, das an deiner Klarheit hängt.

Und weil ich als Business-Herzschríttmacherin arbeite, endet meine Aufmerksamkeit dort noch lange nicht beim Wort: Ich höre auch deinem Körper zu. Wo sich beim Sprechen Anspannung zeigt, wo der Atem stockt, da liegt oft der Kern eines Themas. Auf Wunsch fließen körperorientierte Elemente in die Termine ein.

Vertraulichkeit ist das Fundament. Alles, was du in diesem Raum aussprichst, bleibt in diesem Raum. Ohne Ausnahme. Ich habe viele Jahre selbst in der Wirtschaft gearbeitet und weiß, was diese Zusage auf deiner Ebene bedeutet.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

Zielgruppe – Für wen das Coaching gedacht ist.

Für CEO:innen und Unternehmer:innen, die an der Spitze oft mit vielem allein sind. Ich begleite maximal zwei CEO:innen parallel/gleichzeitig.

Ablauf – So funktioniert dein Zuhörerraum.

- **Vertrauliches Erstgespräch.** Wir lernen uns kennen. Du prüfst, ob du mir vertrauen kannst, denn genau darauf baut alles auf. Kostenlos und diskret.
- **Regelmäßige Termine über mindestens 6 Monate.** Wir vereinbaren einen festen Rhythmus, etwa 2x pro Monat, je 60 Minuten, in meinem geschützten Rahmen in Wattens, bei dir oder auf Wunsch auch telefonisch/online. Der Termin gehört dir: keine Agenda, keine Protokolle, keine Hausaufgaben.
- **Dein Rhythmus, deine Themen.** Ob strategische Weichenstellung, Personalentscheidung, Konflikt im Gesellschafterkreis oder die ganz persönliche Frage, wie lange du das alles noch willst: Du bestimmst, was in den Raum kommt.

Ergebnis – Was dir der Zuhörerraum gibt.

Du hast einen Ort, an dem du niemand sein musst: keine Chefin, kein Vorbild, kein Fels. Deine Entscheidungen reifen schneller, weil du sie aussprechen kannst, bevor du sie verkünden musst. Die Dauerlast verteilt sich, dein Schlaf und deine Präsenz danken es dir. Und dein Umfeld spürt den Unterschied, auch wenn es nie erfährt, woher er kommt.

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

Zahlungskonditionen: Die Zahlung erfolgt zu 100 % nach Leistungserbringung.

Dein erster Schritt bleibt unter uns

Ruf mich direkt an. Ohne Formular, ohne Umwege. Wir sprechen vertraulich darüber, ob der Zuhörerraum das ist, was dir gerade fehlt.

+43 (0)650 6644204



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

SPÜREN

RETREAT FEMININ

FÜR AUTHENTISCHE, GEERDETE LEADERSHIP AUS DEINER EIGENEN KRAFT

- 1-2 Tage mitten in der Natur und fern vom Alltag,
 - unter Frauen, die dasselbe kennen und dasselbe wollen,
 - Auftanken, individuelle Stärke und authentische Führung.
-

Zielsetzung – Spüren, echt und verbunden.

Du führst, entscheidest, trägst, jeden Tag. Und vielleicht spürst du manchmal die leise Frage, wo in all den Rollen eigentlich du selbst geblieben bist. Genau dafür ist dieses Retreat da: einige Tage nur für dich, in der Natur, unter Frauen, die dasselbe kennen.

Über Körperwahrnehmung, Naturerfahrung und gemeinsame Reflexion entdeckst du deine individuelle Stärke neu. Fern vom Alltag wird spürbar, was dich wirklich trägt, was du willst und was du künftig anders machen möchtest. Aus diesem Selbstvertrauen und dieser Selbstwertschätzung wächst eine Führung, die echt ist: Du führst dich und deine Mitarbeiter:innen aus deiner eigenen Mitte heraus, ohne dich dabei zu verbiegen.

Ein Raum für dich – was dich bewegt: Im geschützten Kreis von Verantwortungsträgerinnen aus unterschiedlichen Berufsfeldern dürfen die Themen an die Oberfläche, die im Alltag unausgesprochen bleiben: Zweifel, Erschöpfung, das Gefühl, ständig beweisen zu müssen. In der Natur, in wertschätzenden Gesprächen und in der Stille entsteht dabei eine Erkenntnis, die vieles verändert: Du bist mit deinen Sorgen und Fragen in bester Gesellschaft.

Zielgruppe – Für wen das Retreat gedacht ist.

Dieses Retreat ist für Verantwortungsträgerinnen aus unterschiedlichen Berufsfeldern.

Es ist für dich, wenn du als Führungskraft oder Unternehmerin

- dir Zeit zum Auftanken nehmen willst, ohne schlechtes Gewissen,
- deine Art zu führen weiterentwickeln möchtest, im Austausch mit Frauen auf Augenhöhe,
- spüren willst, was du wirklich brauchst, statt nur zu funktionieren,
- die Kraft der Natur und der Gemeinschaft als Quelle für deine Leadership nutzen möchtest.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

Ablauf – Rahmen und Ablauf: Dein Retreat auf einen Blick

- **Termin und Ort.** Die Trainings finden immer an einem Ort mitten in der Natur statt.
- **Kleine Gruppe.** Maximal 12 Teilnehmerinnen, damit echte Vertrautheit entstehen kann.
- **Die Tage.** Eine lebendige Mischung aus Impulsen, Körper- und Wahrnehmungsübungen, Zeit in der Natur, Reflexion im Kreis und bewussten Phasen der Stille. Auf Wunsch ergänzt durch cranio-sacrale Einzeleinheiten (mit Aufpreis). Du brauchst keinerlei Vorerfahrung, nur die Bereitschaft, dich auf dich selbst einzulassen.
- **Investition.** Abhängig vom jeweiligen Retreat!

Schreibe mir bei Interesse und erfahre als Erste, wann das nächste Retreat stattfindet!

Ergebnis – Was du mit nach Hause nimmst.

Du kehrst erholt zurück, und mit mehr als Erholung: mit einem klaren Gespür dafür, was du brauchst, um kraftvoll zu führen. Mit konkreten Erkenntnissen, die du in deinen Führungsalltag übersetzt. Mit Übungen, die dich auch zu Hause wieder erden, wenn der Alltag laut wird. Und oft mit Verbindungen zu Frauen, die dich noch lange über das Retreat hinausbegleiten.

Zeitraum: **1-2 Tage** | Gesamtpreis: **Details bei Ausschreibung des Retreats**

Zahlungskonditionen: Die Zahlung erfolgt bei Anmeldung.

Dein erster Schritt verändert dich und deine Welt!

Gönn dir diese Tage.

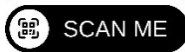
Dein Unternehmen, dein Team und deine Familie bekommen dafür eine Frau zurück, die aus ihrer vollen Kraft schöpft.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

VEREINBARE DEIN KENNENLERN-GESPRÄCH:



Mag. Karin Jungmann

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

HERZ.RAUM
Unternehmer- und Kreativzentrum Werkstätte Wattens
Weissstraße 9
6112 Wattens

e-Mail office@karinjungmann.com

Tel +43 (0)650 6644204

Web www.karinjungmann.com