

Change Spirit

■ Bewusstes Führen mit Yoga

Der Volksmund kennt Menschen mit weichem Kern in rauer Schale. Bewusstes Führen ist das Gegenteil: Basierend auf einem „harten“, stabilen Persönlichkeitskern entsteht Empathie und Wertschätzung gegenüber anderen.

Wer seinen Persönlichkeitskern weiterentwickelt und sein Selbstvertrauen fördert, schafft die Basis für Vertrauen auf allen Ebenen: in seiner Organisation, im Markt und in der Gesellschaft. Vertrauen ist der Schmierstoff für Schnelligkeit und Effizienz unternehmerischen Handelns. Wo Vertrauen fehlt entstehen Kosten und sinkt die Geschwindigkeit.

Mit erprobten Techniken des Yoga verbessern Sie Ihre Fähigkeiten für moderne, vertrauensvolle und wirksame Führung. In dem Sie sich in sechs zentralen Aspekten moderner Führung stärken, **steigern Sie Ihre Achtsamkeit, Ihre Reflexionsfähigkeit und Ihre Fähigkeiten, hilfreiche Beziehungen zu entwickeln. Sie gewinnen dadurch an natürlicher Autorität und Charisma!**

Yoga wirkt auf sechs zentrale Aspekte moderner Führung:



■ Was Sie erfahren und lernen

Sie erlernen in einem geschützten Erfahrungsraum wirkungsvolle Körper- und Atemübungen. Viele dieser Übungen können Sie auch im Büro oder Hotel durchführen. Achtsamkeitsübungen und Meditationen zum Beispiel helfen Ihnen, Ihre Reflexionsfähigkeit zu verbessern. Reflexion ist eine zentrale Lern- und Führungsfähigkeit.

Mit diesen ausgewählten Werkzeugen stärken Sie Ihre innere Balance und Kommunikationsfähigkeit. Wir geben Ihnen zusätzlich Denkanregungen, um Ihren persönlichen Wandel hin zu mehr natürlicher Autorität und Charisma zu erleichtern.

Der Schwerpunkt der Erfahrung liegt in Körper- und Achtsamkeitsübungen.

Die Übungen können sowohl von Anfängern als auch von Yoga- oder Meditationsgeübten erlernt und ausgeführt werden.

■ Orte der Inspiration und Energetisierung

Wir haben eine Reihe von inspirierenden Orten in Deutschland, Österreich und der Schweiz, in Südeuropa und weltweit für Sie ausgesucht.

Wir organisieren gerne **Change Spirit Retreats** und **Change Spirit Workshops** auch nach Ihren individuellen Wünschen · m.schwalbach@l-ife.org