

WORKSHOP FÜR FRAUEN

Von Mental Overload zu Mental Empowerment

Gelassenheit, Energie und
mentale Klarheit erlangen



18.–19. Januar 2025

EDEN***** | Berlin-Pankow

Fühlst du Dich erschöpft und am Rande der Überforderung?

Suchst Du nach einer Möglich-
keit, mehr Energie, Klarheit und
Entlastung nicht nur in Deinen
Kopf, sondern auch in Deinen
Alltag zu bringen?

Dieser Workshop ist für Dich geeignet, wenn

- Du tausende Aufgaben jonglierst, doch das Gefühl der Überforderung bleibt.
- Dein Kopf voll ist und Deine Energie am Ende.
- Du das Gefühl hast, nicht wirklich entspannen zu können.
- Du Dich danach sehnst, wieder einmal richtig durchzuatmen.



Was erwartet Dich in diesem Workshop?

- Zwei Expertinnen, die ihre jeweiligen Kompetenzen vereinen, um dir umfassende Unterstützung zu bieten.
- Wissen und Erkenntnisse darüber, wie es zu einer mentalen Überlastung kommt, was in uns geistig und körperlich geschieht, wenn wir uns gestresst und überfordert fühlen.
- Praktische mentale und physische Instrumente, um Stress abzubauen und in Dein Gedankenkarussell einzugreifen.
- Einen Ort, in dem Du Dich frei von Bewertung austauschen kannst.
- Neue Perspektiven, um mit Deinen Herausforderungen besser umzugehen.

In diesem Workshop leiten wir Dich an

wie Du Dich selbst ermächtigt, aus der Überanstrengung und Erschöpfung herauszutreten und zu Gelassenheit, Energie und mentaler Klarheit zu gelangen.

Durch die bewusste Wahl von Methoden und Praktiken, die der Exploration und Integration von nicht nur geistigen, sondern auch emotionalen und körperlichen Stärken dienen, gehen wir weit über übliche allgemeine und theoretische Workshops und Seminare hinaus.

Wer wir sind



Ellen Herb
Leadership Development

ellen-herb.com

Seit über fünfzehn Jahren arbeitet Ellen als systemische Coach und Beraterin für Führungskräfte und als Entwicklerin für Führungskräfteprogramme mit Persönlichkeiten aus diversen Branchen und aus aller Welt. In ihren Coachings und Workshops holt Ellen ihre Klient*innen mit ihren systemischen Ansätzen und agilen Methoden aus dem Tagesgeschäft heraus und gibt ihnen Raum und Zeit, um das große Ganze ihrer aktuellen Situation aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Mit ihr haben zahlreiche Menschen aufgedeckt, welche Mechanismen ihrem Thema zugrunde liegen, und konnten dadurch klare und bewusste Entscheidungen für ihre Führung und ihren persönlichen Erfolg treffen.



Christiana Kynthia Charalambous
Embody Yoga

embody-yoga.de

Christiana hat eine tiefe Leidenschaft und Neugier, die Bewegungsmöglichkeiten des Körpers zu erforschen. Mit großer Freude integriert sie freie Bewegung und fördert persönliches Wachstum, was ihre Workshops zu einer Quelle der Inspiration und Transformation macht. Ihre Seminare sind nicht nur Lernmöglichkeiten, sondern auch ein Ort des Austauschs und der Gemeinschaft, an dem jeder und jede Teilnehmer*in ermutigt wird, die eigene innere Stärke und das eigene Potenzial zu entdecken und zu nutzen.

Wann?

Einführung via Zoom-Call am
13. Januar 2025 | 19h – 20:30h

Workshop:

Samstag, 18. Januar 2025 | 9h – 19h
(inklusive Mittagspause und zwei Kaffeepausen)

Sonntag, 19. Januar 2025 | 9h – 16:30h
(inklusive Mittagspause und einer Kaffeepause)

Wo?

EDEN***** | Breite Strasse 43 | 13187 Berlin, Pankow

Kosten:

Teilnahmegebühr 654,00€

Frühbucherrabatt 565,00€

Early Bird Preis gilt bis zum 13.12.2024

*Inklusive: Snacks wie Früchte und Nüsse und Wasser.

Das Café Eden bietet darüber hinaus Kaffee, Tee, Kuchen und Mittagessen (nicht im Preis inbegriffen).

Um eine intensive und individuelle Begleitung zu gewährleisten, ist die Teilnehmerinnenzahl auf maximal 9 Frauen begrenzt.

Übernachtungsmöglichkeiten:

dock11-berlin.de/raeume#residenz

Anmeldung und Fragen an:

Ellen Herb
mail@ellen-herb.com

ELLEN HERB
LEADERSHIP DEVELOPMENT

Chodowieckistr. 16 10405 Berlin mail@ellen-herb.com
www.ellen-herb.com