

SEMINAR

THE ART OF POWER AND PRESENCE



Eintägiges interaktives Seminar
Bei euch vor Ort mit bis zu 16 TN
7.900€ inkl. Vor- und Nachbereitung

Ziel des Seminars

Erfahre, wie du deine Präsenz und deine Wirkung im Außen durch Kraft und Körperhaltung stärken kannst: sowohl im Alltag als auch in schwierigen Situationen wie Konflikten oder Machtkämpfen.

Inhalt des Seminars

Im Zentrum des eintägigen Seminars stehen das wissenschaftlich fundierte Embodiment-Konzept und seine Anwendung im Alltag. Wie kannst du deinen Körper und deine Haltung für deine Außenwirkung bewusst einsetzen? Du erlangst ein fundiertes Verständnis für die Funktions- und Ausdrucksweise deines Körpers - im Innen wie im Außen. Du lernst Übungen aus dem Kraftsport, Feldenkrais und aus den Kampfkünsten, die du sofort anwenden kannst.

Seminarleitung

Lena Schiller ist Performance-Coach für Profi-Athlet:innen und Executives, Personal Trainer, Unternehmerin (betahaus, House of Leadership), Autorin (New Business Order), sowie Dozentin für Leadership und Embodiment. Sie ist Langdistanztriathletin und trainiert seit 35 Jahren Aikido und Kenjutsu.



Zuhause im kraftvollen Körper

Je mehr Verantwortung auf unseren Schultern lastet, um so stärker darf auch unser physischer Körper sein. Stärke ihn und stärke damit deine Präsenz.



Nonverbal Einfluss nehmen

Dein Körper spielt eine wichtige Rolle bei der effektiven Kommunikation deiner Rolle im Kontext größerer Gruppen: lerne ihn dafür zu nutzen.



Angriffe abwehren

Die Prinzipien des Kenjutsu und aus dem Aikido helfen dir, bei alltäglichen Angriffen einen gelassenen und präsenten Geist zu bewahren.



Energieverlust vorbeugen

Ein gutes Körperbewusstsein hilft dir, vor und während wichtigen Meetings körperlichen Stress abzubauen und mental entspannt und präsent zu bleiben.

Schreib mir deine Fragen!



lens@houseofleadership.de