



Move 'n' Motion

Move 'n' Motion Outdoor Leadership Trainings

*"Erleben statt Wissen, Gesundheit und Leistungsfähigkeit vereinen
und vor allem - Dich zum zukunftsfähigen Leader machen."*

Was macht Move 'n' Motion aus?

Wir setzen auf ein erlebnisorientiertes Leadership Training. Es ist kein gewöhnliches Training. Es ist ein Erlebnis, bei dem du Führung direkt anwendest. Denn nur, wenn du in Topform bist – körperlich und mental – kannst du deine volle Leistung zeigen.

Beim Mountainbiken erlebst du Power und Dynamik, erfährst, wie es sich anfühlt im Flow zu sein. Auch beschäftigen wir uns mit Kommunikation und Teamdynamiken auf dem Bike.

Beim Wandern vertiefen wir die Aspekte Empathie und Achtsamkeit. Wie setze ich Zwischenziele und Leitplanken als Führungskraft. Auch Pausen planen und einlegen, ist ein wichtiger Bestandteil der gemeinsamen Wanderung.

Beim Yoga und Embodiment übst du dich in einer gesunden Selbstführung. Du erlebst die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist, entwickelst Stärke und Ruhe und spürst deine Selbstwirksamkeit.

Deine Trainerinnen:



Coco Inauen

Coco, Arbeits- und Organisationspsychologin sowie Coach, kennt die besten Tricks, um nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Als PERMA-Lead®-Beraterin setzt sie auf Positive Leadership, stärkt Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit dem Motto "Live what you preach" verkörpert sie einen ausgeglichenen Lebensstil. Seit 10 Jahren meditiert sie, ist zertifizierte Yogalehrerin und integriert ihre Erfahrungen in den (Berufs-)Alltag. Coco betont: Unabhängig vom Sport oder Ausgleich gelingt Veränderung am besten durch einen ganzheitlichen Zugang.

Sandra, Diplom Sportökonomin mit Fokus auf Gesundheit und Fitness, integriert erfolgreiche Trainingsmethoden aus dem Sport in die Wirtschaft. Mit Zertifizierungen in New Work, Stressmanagement und Embodiment setzt sie sich für eine gesunde, zukunftsorientierte Arbeitskultur ein. Als leidenschaftliche Unternehmerin verfolgt sie einen ganzheitlichen Ansatz und behält das große Ganze im Blick. Neben dem Office trifft man Sandra in den Bergen oder als Mountainbike-Guide an. Zukunftsfähige Führung bedeutet für sie stetige Weiterentwicklung, klare Visionen und gesunde Selbstführung.



Sandra Trautmann

KONTAKT:

hello@move-n-motion.com

Coco Inauen

+49 (0) 177 44 121 69

Sandra Trautmann

+49 (0) 089 120 90 440



Move 'n' Motion

Move 'n' Motion Outdoor Leadership Trainings

*"Erleben statt Wissen, Gesundheit und Leistungsfähigkeit vereinen
und vor allem - Dich zum zukunftsfähigen Leader machen."*

Mehrwerte durch das Move 'n' Motion Outdoor Leadership Training:

- 1 Erleben statt Wissen:** Du erlebst Führungskompetenzen ganzheitlich und in Bewegung statt rein theoretische Konzepte im Seminarraum. Denn Führung findet in Bewegung statt - und das macht gleichzeitig auch viel Spaß 😊
- 2 Gesund leistungsfähig:** Du stärkst sowohl dein mentales Wohlbefinden als auch deine körperliche Fitness. Denn nur wenn du ausgeglichen und gesund bist, kannst du auch deine volle Leistungsfähigkeit zeigen.
- 3 Mehr als nur Inspiration:** Wir machen dich startklar, um deine Erfahrungen, dein Wissen und deine Skills direkt in deinem Führungsalltag umzusetzen und zu integrieren. Indem du dich bewegst, gehst du in Führung.

Termine 2024:

23.-26. Juni, Sonntag bis Mittwoch
Seminartage: Montag bis Mittwoch

7.-10. September, Samstag bis Dienstag
Seminartage: Sonntag bis Dienstag

Seminarort:

Berghaus Spitzingsee
Kratzerweg 4
83727 Schliersee

Kosten für das Seminar:

1990,- zzgl. MwSt. für Privatkunden
2500,- zzgl. MwSt. für Unternehmen
nicht inkludiert: Übernachtungen,
Mahlzeiten und Reisekosten

Anmeldung:

hello@move-n-motion.com



© Berghaus Spitzingsee



© Berghaus Spitzingsee

KONTAKT:

hello@move-n-motion.com

Coco Inauen

+49 (0) 177 44 121 69

Sandra Trautmann

+49 (0) 089 120 90 440