

Somatic Leadership® INTENSE: 3 Tage für Selbstführung, Klarheit und Präsenz Retreat im Hofgut Wissberg | Rheinhessen mit Fadja Ehlail und Sandra Zebrowski

Du willst...

- ... aus dem beruflichen Alltag aussteigen, um dich bewusst auf dich selbst zu konzentrieren?
- ... Selbstführung verstehen, in der Tiefe erleben und verankern?
- ... mit Klarheit, Stabilität und Präsenz durch komplexe Situationen gehen?
- ... dir kompromisslos Zeit für dich selbst gönnen inmitten von Weinbergen und Natur?

Dann ist dieses Retreat deine Gelegenheit, innezuhalten und gezielt an dir zu arbeiten. In drei intensiven Tagen entwickelst du deine innere Führung als persönliche Ressource – greifbar, körperlich, klar.

Somatic Leadership® verbindet fundierte wissenschaftliche Methoden und klare Werkzeuge mit erlebter Praxis: Du lernst, dich selbst wirksam zu steuern, dich neu auszurichten und deine Wirkung bewusst zu gestalten – mit nachhaltigem Effekt, weit über das Retreat hinaus.

Was dich konkret erwartet

- Somatische Präsenzarbeit: du lernst, wie du durch bewusste Körperwahrnehmung Präsenz aufbaust und sie gezielt zur Führung deiner inneren Prozesse einsetzt.
- Rückzug zur Selbstklärung: du nutzt Abstand vom Alltag, um mentale Überlastung zu reduzieren, neue Perspektiven zu entwickeln und innere Orientierung zurückzugewinnen.
- Vertiefte Reflexion in der Gruppe: du arbeitest mit erfahrungsbasierten Formaten, um Muster, Rollen und Dynamiken zu erkennen und neue Handlungsoptionen zu erproben.
- Professionelles Selbstfeedback: du entwickelst deine Fähigkeit zur ehrlichen Selbstbeobachtung und nutzt Rückmeldungen aus der Gruppe zur Weiterentwicklung deiner Führungskompetenz.
- Mentale Fokussierung und Pausenkultur: du erlebst, wie bewusste Unterbrechung, Stille und strukturierte Pausen deine Klarheit und Entscheidungsfähigkeit steigern.
- Angewandte Selbstregulation: du trainierst, auch unter hoher Belastung klar, ruhig und lösungsorientiert zu bleiben – körperlich, gedanklich und emotional.

Termin

27.02.2026, 16.00 - 19.00 Uhr (Anreise bis spätestens 15h),

28.02.2026, 7.30 - 18.30 Uhr,

01.03.2026, 7.30 - 13.00 Uhr

749* (regulär), 649* (early Bird bis 31.12.2025)

***zzgl Mwst**

Inclusive Pausenverpflegung (Snacks und Kaffee/Tee/Mineralwasser)

zzgl Hotel (Selbstbucher)/Teilnahme nur mit Übernachtung möglich/ zzgl. Abendverpflegung im Restaurant vor Ort

www.hofgut-wissberg.de

Retreat-Sonderrate: 124,00€ pro Einzelzimmer/Nacht, 141,00€ pro Doppelzimmer/Nacht
inklusive unserem reichhaltigen Hofgut-Frühstücksbuffet, kostenfreiem WLAN, Parkplatz,
1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer, Saunanutzung sowie der gesetzlichen MwSt



FADJA EHLAIL

Gründerin und geschäftsführende Gesellschafterin von COM ACROSS

Trainerin, Coach, Meditationslehrerin- Trainings Sprachen: Deutsch, Englisch

Themen

- Leadership
- Arbeiten in Veränderungsprozessen, Change-Management
- Female Leadership, Female Empowerment, Diversity Management
- Agilität, agiles Mindset, Selbstorganisation
- Innovation & Design Thinking
- Virtuelle & hybride Teams führen
- Train-the-Trainer*in, Lernprozesse nachhaltig gestalten
- Moderation & Supervision
- Feedback

Ausbildung/ Qualifikationen

- Aufstellungsarbeit im Coaching, Systemische Strukturaufstellungen mit Stellvertretern u. Elementen
- Körperorientiertes Führungskräftecoaching, Somatic Leadership
- OKR Strategie Coach (Weiterbildungszertifikat)
- Yoga- u. Meditationslehrer*innen Ausbildung (400h)
- Systemisches Coaching (Hochschulzertifikat)
- Heidelberger Hochschuldidaktischer Kurs (Hochschulzertifikat)
- Train-the-Trainer*in (Hochschulzertifikat)
- Interkultureller Trainer und Coach (Fernstudium)
- Ausbildung zur Rundfunkmoderatorin, Moderatoren-Ausbildungs-Zentrum (MAZ), Saarbrücken
- Studium: Anglistik, Medien- und Kommunikationswissenschaft, Soziologie (Mannheim und London), M.A.



Sandra Zebrowski

Trainerin, Coach, Yogalehrerin – Trainingsprache: Deutsch

Themen

- Feedback
- Leadership & Führungskräfteentwicklung
- Mentale Stärke und Selbstcoaching
- Bewegung und Mindset
- Entspannung und Mediation
- Gesundheit und gesunde Führung

Ausbildung / Qualifikationen

- Zertifizierter Yoga- und Meditationslehrer (1000 h) an der Iyengar Yoga Akademie Bad Neuenahr
- Zertifizierter Yoga- und Meditationslehrer (200 h) Embodied Flow™ Yogalehrerausbildung
- Somatische Advanced Weiterbildung Body (100 h) an der International School of Embodied Flow™
- The Art of Resilience bei PhD Dr. Scott Lyons (NY)
- Cronique Fatigue und Burn Out an der Iyengar Akademie Bad Neuenahr
- Gesundheitsberaterin für sekundäre Prävention an der Akademie RückGrad e.V.
- bodyART Trainer (Level 1-3) an der International bodyARTschool®
- Weiterbildung Myofasiales Training
- Weiterbildung Dorn Preuß bei der Akademie RückGrad e.V.
- Bürokauffrau und Einkäuferin im Unternehmen bis 2015



www.com-across-academy.de

Unser Newsletter

Erhalte konkrete Praxistipps, Werkzeuge und gute Laune
für Dich und Dein Team direkt in Dein Postfach!

[Jetzt Abonnieren!](#)

Bleib in Verbindung!

