

HEAD.HEART.NERVOUS SYSTEM.

RESILIENZ WORKSHOP

KLARHEIT. HALTUNG. FÜHRUNGSKOMPETENZ.



Ein Workshop zu Resilienz und Verbundenheit als Führungsqualität: wie du auch unter Druck bei dir bleibst und andere bewusst, sicher und menschlich durch Veränderungen begleitest.

Datum: 21. November 2026

Uhrzeit: 10 - 14 Uhr

Ort: Crisp Studio, Seelenbinderstr. 141, 12555 Berlin-Köpenick

Investition: 95 €

HEAD.HEART.NERVOUS SYSTEM.

KENNST DU DAS?

Du funktionierst. Du führst. Du hältst viel aus.
Und manchmal merkst du erst hinterher, wie viel
eigentlich gerade los war.

Volle Kalender. Hohe
Verantwortung. Veränderungen.
Unvorhergesehenes. Menschen,
die etwas von dir brauchen.

Du weißt eigentlich, dass du
anders reagieren möchtest.
Ruhig. Klar. Mit Weitblick.
Weniger aus dem Impuls heraus.

Aber wenn es stressig wird,
rutschen wir schnell in unsere
alten Muster.

Wir kennen das auch!



UND GENAU HIER SETZEN WIR AN.

HEAD.HEART.NERVOUS SYSTEM.

THE TEAM



Rike bringt ihre langjährige Erfahrung aus systemischem Coaching, Selbstführung, Resilienz, New Work und Leadership mit.

Noémie verbindet ihr vielfach erprobtes Wissen über Nervensystem, Stressregulation und Achtsamkeit, mit Atemarbeit und körperorientierten Methoden.

Kennengelernt haben wir uns vor vielen Jahren auf einem Festival in Schweden.

In unseren Zwanzigern: durchtanzte Nächte in Berliner Clubs.

In unseren Dreißigern: lange Küchentischgespräche.

Jetzt: ein gemeinsames Workshop-Format.

Wir haben uns durch Umzüge, Jobwechsel, Ausbildungen, Kinder und Heirat begleitet und uns dabei nie aus den Augen verloren.

ABOUT US

**Zwei Perspektiven.
Ein gemeinsamer Ansatz.**

HEAD.HEART.NERVOUS SYSTEM.

WIR GLAUBEN DARAN:

Wer sich selbst gut kennt,
kann sich selbst und andere
besser durch die
Turbulenzen des Lebens
führen.

Und weil unsere
Kompetenzen sich dabei
richtig schön ergänzen,
haben wir sie für einen
ganz besonderen
Workshop
zusammengebracht.



HEAD.HEART.NERVOUS SYSTEM.

WAS DICH ERWARTET

4 STUNDEN VOLLER WISSEN, REFLEXION, AUSTAUSCH
UND PRAKTISCHER TOOLS.

Wir verbinden:

HEAD

Wissen, Verständnis &
Klarheit

HEART

Haltung, Selbstmitgefühl
& Verbundenheit

NERVOUS SYSTEM

Körperwissen, Regulation
& konkrete Tools

**Dazwischen: Raum zum Ausprobieren, Lachen, Durchatmen und Auftanken.
Keine trockene Wissensvermittlung, aber auch kein „Entspannungsseminar“.**

FÜR WEN IST DER WORKSHOP?

Für Menschen, die Verantwortung übernehmen und auch unter Druck menschlich führen wollen.

- Führungskräfte
- angehende Führungskräfte
- Unternehmer*innen
- Projekt- und Teamverantwortliche
- Menschen in
Veränderungsprozessen

WAS DU MITNIMMST:

- Du verstehst, was Stress mit Körper, Gedanken und Verhalten macht.
- Du erkennst früher, was in dir passiert, und weißt, was du brauchst.
- Du kennst einfache Tools, die du direkt ausprobiert hast.
- Du nimmst mehr Klarheit, Selbstvertrauen und Verbundenheit mit.

Übrigens: Du musst keine Führungskraft sein. Vielleicht führst du ein Team, ein Unternehmen, ein Projekt, bist selbstständig. Vielleicht managst du eine Familie oder möchtest einfach lernen, dich selbst besser zu führen.

HEAD.HEART.NERVOUS SYSTEM.

WIR FREUEN UNS AUF DICH.

Und weil das unser erstes gemeinsames Format ist und wir gerade richtig Lust haben, es mit euch zu teilen, starten wir mit diesem wertvollen Pilotpreis von 95 €.

Die Plätze sind begrenzt. Also schnapp dir schnell einen Platz.

Datum: 21. November 2026

Uhrzeit: 10 - 14 Uhr

Ort: Crisp Studio,
Seelenbinderstr. 141,
12555 Berlin-Köpenick

Investition: 95 €

Wenn du beim Lesen gerade denkst: Oh, das könnte was für mich sein ...
dann schreib uns einfach.
Wir freuen uns auf dich!

Rike & Noémie



[JETZT ANMELDEN](#)