

FOKUS MIND

Der Weg des Peaceful Warrior

POWER SKILLS für innere Stärke und äußere Klarheit

Vier Tage, die dich aus dem Funktionsmodus holen und zurück in deine Präsenz bringen – noch vor dem oft hektischen Jahresendspurt.

FOKUS MIND ist kein klassisches Seminar, sondern ein **intensives Training für Menschen mit Verantwortung**: Unternehmer:innen, Führungskräfte und alle, die bewusst ihre Energie und innere Ruhe stärken wollen.

Du trainierst auf drei Ebenen – **Körper, Geist und Bewusstsein** – und erfährst, wie du Ruhe, Klarheit und emotionale Stärke dauerhaft verankerst.

Die Inhalte verbinden fundierte psychologische Erkenntnisse, körperorientierte Übungen und Achtsamkeitspraxis zu einem ganzheitlichen Erlebnis.

DAS ERWARTET DICH

- ✓ **Mentale Ruhe und Gelassenheit** in herausfordernden Situationen
- ✓ **Klarheit** in Entscheidungen und Kommunikation
- ✓ **Präsenz und emotionale Stabilität** unter Druck
- ✓ **Selbstführung, Fokus und Energie** für den Alltag
- ✓ Zeit zum Innehalten – **Raum zum Denken, Spüren und Sortieren**

DAS TRAINER-TEAM



Friedrich Gülzow
Aikido-Meister, Experte für Körperintelligenz und Präsenz



Petra Muchow
Wirtschaftspsychologin, Unternehmerin, Leadership-Trainerin



Alexander Hanel
Trainer und Experte für Personalentwicklung

FÜR WEN IST ES GEEIGNET?

Für Führungskräfte, Unternehmer:innen, Mitarbeitende und Privatpersonen, die ihre **Wirkung, Resilienz und innere Balance nachhaltig stärken** möchten.

ZERTIFIZIERT
für Bildungs-
Urlaub

**„Innere Stärke entsteht nicht durch Kontrolle,
sondern durch Klarheit.“**

DEIN TERMIN & DEINE INVESTITION

Seminartermin:  **23.–26. November 2025**
Beginn:  **Sonntag 17 Uhr**
Ende: **bis Mittwoch 17 Uhr**
Seminarort:  **Seminarhaus auf dem Koppelsberg, Plön**

**Ein intensives Präsenztraining mit Friedrich Gülzow,
Petra Muchow und Alex Hanel**

Teilnahmebeitrag:  **1.490 € zzgl. MwSt.,
zzgl. 420 € Verpflegungs- und
Übernachtungspauschale im Einzelzimmer**

Der Preis beinhaltet:

- ✓ alle Seminarinhalte und Trainingsmaterialien
- ✓ individuelle Begleitung durch drei erfahrene Trainer
- ✓ Pausenverpflegung und Nutzung der Seminarräume

DEINE MÖGLICHKEITEN

- ☐ verbindliche Anmeldung
- ☐ Unverbindliche Platzreservierung
- ☐ Rückruf / weitere Informationen anfordern

Name:

Firmen/

Rechnungsadresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum & Unterschrift

FOKUS MIND – eine bewusste Pausentaste vor dem Jahresendspurt.
Vier Tage, die Ruhe, Klarheit und Energie zurückbringen.

KONTAKT:

✉ petra.muchow@leaders-academy.com

✉ rainer.guse@leaders-academy.com

☎ 0174 - 160 65 25

☎ 0173 - 250 88 37



☎ +49 (0) 45 61 - 559 20 34

✉ hello@muchow.gmbh

🌐 www.muchow.gmbh/fokus-mind-power-skills

