

# Powerful Team Business Retreat

Eure Team Flow Experience  
zu mehr Vertrauen, Erfolg  
& Leichtigkeit



Ilona Mock

Rechtsanwältin &  
Yogalehrerin

Sarah Sorhagen

Unternehmensberaterin &  
Powerful Woman Trainerin

## Wer profitiert von der Team Flow Experience?

- Teams, die ihre Zusammenarbeit achtsamer & bewusster gestalten möchten
- Führungskräfte & Mitarbeitende, die sich gegenseitig stärken wollen
- Teams, die eine neue Art der Kommunikation & Verbindung erleben möchten
- Alle, die Erfüllung & Sinnhaftigkeit in ihrer Arbeit fördern wollen

Anmeldung und weitere Infos unter: 0177/1627022  
oder [sarah.sorhagen@fempowermentoring.de](mailto:sarah.sorhagen@fempowermentoring.de)

Wir begleiten euch mit einem einzigartigen Mix aus Workshopelementen und Körperarbeit. Das Coaching wechselt sich dabei mit Yoga-, Achtsamkeits- und Meditationspraxis so ab, dass Körper und Geist harmonisch in Einklang gebracht werden und ihr gestärkt in euren Arbeitsalltag zurückkehrt – jeder für sich und ihr als Gruppe.

*Gemeinsam in den Flow. Gemeinsam wachsen.*

*Gemeinsam die Zukunft gestalten.*

### INHALTE EURER TEAM FLOW EXPERIENCE:

- Visionsarbeit & Mindset-Work  
– Was ist euer gemeinsames Ziel? Wie könnt ihr euch optimal darauf ausrichten?
- Yoga & Meditation – Stärkt euren Fokus & eure innere Balance
- Empowerment & emotionale Stabilität – Teamenergie als Summe des Energilevels jeder und jedes Einzelnen
- Interaktive Übungen & Reflexionen – Für eine tiefere Verbindung, mit dir selbst und den anderen
- Nachhaltige Impulse – Integration des Erlernten in euren Arbeitsalltag



### Ein- oder Mehrtagesretreats

Vor Ort im Unternehmen oder in anderen inspirierenden Räumlichkeiten

Inhalte abgestimmt auf euer Team und eure Bedürfnisse

Individuelles Angebot nach erstem Kennenlerngespräch