

## Exklusiv-Retreat für Führungskräfte

*Resilientes Unternehmen – Gesund führen in herausfordernden Zeiten*

05.–07. Mai 2026 – für Geschäftsführer:innen und Führungskräfte aus kleinen und mittelständischen Unternehmen



### Exklusives 3-Tage-Seminar im Schlosshotel Althörnitz mit Mandy Kuschela

Gründerin von AwareYourself

M.Sc. Wirtschaftspsychologie & Coach

*Ihre Ansprechpartnerin für resiliente Organisationen im  
Mittelstand*

#### Exklusives Angebot:

- Aufenthalt im Schloss Althörnitz – zwei Übernachtungen inkl. Frühstück, Mittag- & Abendessen (3-Gänge-Menü)
- Snacks, Obst, Kaffee & Wasser inklusive
- Spannende Impulse & Austausch auf Augenhöhe
- Exklusive Gruppengröße: max. 14 Personen
- Wellnessbereich & Schlossbesichtigung
- **Frühbucherpreis: 600 € netto (bis 15.02.2026)**
- Regulär: 650 € netto (Fortbildungskosten)



**AwareYourself**

Inhaberin Mandy Kuschela

[mail@awareyourself.de](mailto:mail@awareyourself.de)

+49 1522 4239233

[www.awareyourself.de](http://www.awareyourself.de)

Steuernummer: 202/242/06136

## Programm

### Tag 1: 05. Mai 2026

- Anreise ab 9 Uhr & Get-together in der Weinstube
- 10-11 Uhr: Begrüßung, Kennenlernen, Klärung Erwartungen sowie Ziele
- **Seminar Teil 1: 11-13 Uhr**

*Impulse zu Selbstführung und -management inkl. Best Practices, individuelle praktische Ressourcenanalyse, Herausforderungen im Alltag, Impulse zu Stressbewältigung und gesunde Arbeitsorganisation*

- 13-14 Uhr: gemeinsames Mittagessen - Tellergericht im Bellinis oder bei schönem Wetter auf der Terrasse (Pasta / Suppe / Salat)



- **Seminar Teil 2: 14-16 Uhr im Salon Sybille, 1. OG**

*Impulse zu mentaler Gesundheit bei Mitarbeitenden, Erkennen und Reduzieren psychischer Fehlbelastungen, Wichtigkeit zielgerichteter Personalentwicklung, Austausch Burnout-Prävention in der Praxis sowie externe Unterstützungsmöglichkeiten*

- **Seminar Teil 3: 16-17 Uhr - Outdoor** – Wichtigkeit von Achtsamkeit, Aktivpausen & Bewegung in der Natur
- 17-19 Uhr: Zimmerbezug, Fitness & Wellness im Schloss – freie Zeit
- Ab 19 Uhr: Abendessen & offener Austausch, 3-Gänge-Menü in der Weinstube

## AwareYourself

Inhaberin Mandy Kuschela

[mail@awareyourself.de](mailto:mail@awareyourself.de)

+49 1522 4239233

[www.awareyourself.de](http://www.awareyourself.de)

Steuernummer: 202/242/06136

## Tag 2: 06. Mai 2026

- 08-09 Uhr: Frühstück im Schloss
- **Seminar Teil 1:** 09-12 Uhr in der Weinstube

Impulse zu Mitarbeiterführung & Herausforderungen im Alltag, Impulse zu gesunder Kommunikation, Konfliktmanagement sowie Förderung von Motivation und Leistung, Praxistransfer und Austausch in der Gruppe zu Best Practices

- Gemeinsames Mittagessen: 12-13 Uhr Tellergericht im Bellinis oder bei schönem Wetter auf der Terrasse (Pasta / Suppe / Salat)



- **Seminar Teil 2:** 13-15 Uhr Salon Sybille, 1. OG  
*Impulse zu Organisationsentwicklung & Förderung einer stabilen Leistungskultur, Teamentwicklung, Umgang mit Veränderungen in der heutigen Arbeitswelt, Austausch über Förderung von Akzeptanz sowie Abbau von Widerständen, Best Practices Projektmanagement*
- 15-16 Uhr: Abschluss: was nehme ich mit, Ausblick, Follow-up (Netzwerken, weiterführender Austausch & Best Practices)
- 16-18 Uhr: Schlossbesichtigung & Geschichte
- Ab 19 Uhr: Abendessen & offener Austausch, Auswertung des Seminars, Gewinnspiel, 3-Gänge-Menü in der Weinstube

## Tag 3: 07. Mai 2025

- 8 Uhr: gemeinsames Frühstück (Möglichkeit Klärung offener Fragen)
- 10 Uhr: Abreise & Verabschiedung

### AwareYourself

Inhaberin Mandy Kuschela

[mail@awareyourself.de](mailto:mail@awareyourself.de)

+49 1522 4239233

[www.awareyourself.de](http://www.awareyourself.de)

Steuernummer: 202/242/06136