



Sandrina

Baumann

Gründerin von SoulSpace,
Business & Movement Coach

Sandrina Baumann ist Gründerin von SoulSpace, Business & Movement Coach sowie Speakerin mit Schwerpunkt auf Selbstführung, Resilienz und embodied Awareness.

Sie verbindet fundierte Coaching-Methoden mit somatischen Ansätzen, um Menschen wieder stärker in Kontakt mit sich selbst zu bringen – klarer, präsenter und handlungsfähiger.

Ihre Vorträge öffnen Räume für ehrliche Reflexion, nachhaltige Veränderung und mehr Bewusstheit im beruflichen wie privaten Alltag.

SIGNATURE TOPICS

- ✓ Resilienz im Arbeitsalltag
- ✓ Embodied Leadership: Präsenz, Klarheit & innere Ruhe stärken
- ✓ Selfcare als Skill
- ✓ Stress verstehen und regulieren
- ✓ Mikro-Pausen & Nervensystem: Tools für Fokus und Erdung

HALTUNG & ANSATZ

Ihre Vorträge sind eine Einladung, wieder auf den eigenen inneren Kompass zu hören. Sie verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse aus Neurobiologie und Coaching mit somatischen Tools, die sofort im Alltag sofort anwendbar sind. Ihr Stil ist ruhig, klar und ermutigend – kein Buzzword-Feuerwerk, sondern substanzialer Input, der wirkt. Sie versteht sich sowohl als Coachin, die Impulse gibt, als auch als Begleiterin, die Raum lässt.

In ihren Workshops und Vorträgen schafft sie sichere und inspirierende Räume, in denen Teilnehmende ihre innere Stimme wieder wahrnehmen, emotionale Autonomie stärken und neue Routinen entwickeln können – persönlich wie beruflich.

ERFAHRUNG & HINTERGRUND

Sandrina ist Expertin für Embodiment und Selbstführung im Business. Als ausgebildete Coachin mit umfassender Erfahrung in Körperarbeit und Persönlichkeitsentwicklung begleitet sie Führungskräfte, Teams und Einzelpersonen dabei, nicht nur mental zu wachsen, sondern ihre (Führungs-)Qualitäten zu verkörpern.

Sie bringt wissenschaftlich fundierte Methoden – etwa zum vegetativen Nervensystem – mit praktischen Tools zusammen. Sie gestaltet Workshops, Impulse und Lernräume, die nachhaltig wirken und zugleich leicht zugänglich bleiben.



WIRKUNG & NUTZEN FÜR UNTERNEHMEN

Ihre Vorträge schaffen Orientierung und innere Klarheit in bewegten Zeiten. Teilnehmende gewinnen ein tieferes Verständnis für ihr Nervensystem, stärken ihre Präsenz und lernen Tools kennen, die Stress reduzieren, Fokus erhöhen und Selbstführung verbessern.

Sandrina macht komplexe Zusammenhänge greifbar und zeigt, wie kleine Schritte große Wirkung entfalten. Sie vermittelt, wie Körpersprache, Emotionen und innere Ressourcen bewusst genutzt werden können, um in anspruchsvollen Situationen klar, präsent und wirksam zu agieren.

KEY FACTS

- ✓ Sprachen: Deutsch, Englisch
- ✓ Formate: Keynotes, Impulse, Panels
- ✓ Zielgruppen: Unternehmen, Teams, HR, Frauen-Netzwerke
- ✓ Expertise: Embodiment, Resilienz, Nervensystem, Selbstführung, Persönlichkeitsentwicklung



Ich freue mich auf einen persönlichen Austausch.

KUNDENSTIMME

"Die Mischung aus Mitmachen, Ausprobieren und theoretischem Hintergrund sowie ihre ruhige, angenehme Stimme machten es leicht, ihr zu folgen und komplexe Inhalte zu verstehen. Ein Highlight, das beim Publikum sehr gut ankam."

Kathrin Hofmann,
Bayernwerk Netz GmbH

Soulspace
BODY ✶ MIND

- 📞 08252 - 96 58 194
✉️ info@mysoulspacecoaching.de
📷 @my.soulspace.coaching
🌐 www.mysoulspacecoaching.de