



Soulspace  
BODY ✦ MIND

PORTFOLIO



# SANDRINA BAUMANN

Business & Movement Coach

Ich begleite **Führungskräfte, Teams** und **Organisationen** dabei, **Selbstführung neu zu verstehen** – als innere Haltung, die Verbindung, gesunde Leistung und wirksame Zusammenarbeit ermöglicht. Meine Angebote richten sich an Unternehmen, die in die **gezielte Entwicklung** von **Führung** und **Teamkultur** investieren.

Nach 14 Jahren im internationalen Konzernumfeld – unter anderem in Projektleitungen, im Change Management und in der Personalentwicklung – arbeite ich heute als zertifizierter Personal & Business Coach.

Bei mir gibt es keine „Tools von der Stange“, sondern einen **verkörperten Entwicklungsansatz**: Ich verbinde **Coaching** und **Embodiment**, damit **Muster sichtbar** werden, Präsenz wächst und Selbstführung entsteht. Zusätzlich begleite ich mit meiner Erfahrung aus der Potenzialentwicklung und dem Change Management Menschen und Organisationen durch Veränderung – mit Klarheit, Struktur und spürbarer Wirkung.

Das Ergebnis: **klarere Führung, stabilere Teams** und ein **wirksames Miteinander**.

All meine vielseitigen Erfahrungen fließen heute in meine **Workshops, Vorträge** und **Coachings** ein. Ich schaffe Räume, in denen echte Verbindung möglich wird – zu sich selbst, zum eigenen Körper, zur inneren Stimme. Mein Stil ist praxisnah, empathisch und klar, mit feinem Gespür für Zwischentöne und einem tiefen Vertrauen in das, was entsteht, wenn sich Kopf und Körper wieder verbinden.

**Meine Mission:** Gemeinsam eine nachhaltige Entwicklung in Führung und Zusammenarbeit gestalten. Für eine Führungskultur, die trägt – in Zeiten von Veränderung, Wachstum und Wandel.

Bereit, euer nächstes Kapitel in Führung und Zusammenarbeit zu gestalten?



# Soulspace

BODY ✦ MIND

# WORKSHOPS



# SELBSTFÜHRUNG DURCH EMBODIMENT

## ZWEI TAGE FÜR MEHR PRÄSENZ, RESILIENZ UND INNERE KLARHEIT

Ein Workshop für Führungskräfte, die ihre Selbstwahrnehmung stärken, Stress souveräner regulieren und ihre Wirkung bewusst gestalten möchten.

In diesem zweitägigen Training erlebst du, wie Embodiment – also die Verbindung von Körper, Emotion und Denken – deine Selbstführung tiefgreifend unterstützen kann. Du arbeitest mit körperbasierten Tools, lernst innere und äußere Signale bewusster wahrzunehmen und übst Techniken, die deine emotionale Klarheit und Präsenz unmittelbar stärken.

Neben theoretischen Grundlagen liegt der Fokus auf praxisnahen Übungen, Reflexion und Transfer in reale berufliche Situationen. Wir arbeiten mit Elementen aus Coaching, Achtsamkeit, Körperarbeit und Neuroscience – stets mit Blick auf deinen Führungsalltag. Durch Peer-Austausch und ein Buddy-System vertieft sich das Gelernte nachhaltig zwischen den beiden Modulen.

Du lernst, wie du Embodiment gezielt für Stressreduktion, Präsenz, Körpersprache und Resonanz im Team einsetzt – und wie du Routinen entwickelst, die dich langfristig in deiner Rolle stärken.

**Dauer:** 2 Tage (mit Check-In zwischen oder nach den Modulen)





# SELBSTFÜRSORGE LERNEN - RAUS AUS DEM FUNKTIONSMODUS

MEHR ICH IM WIR: WIE WIR GUT FÜR UNS  
SELBST SORGEN, OHNE SCHLECHTES GEWISSEN.

Du sehnst dich nach einer echten Auszeit – einem Raum nur für dich,  
fern von den vielen Anforderungen des Alltags?

In diesem Workshop lernst du alltagstaugliche Methoden zur  
Selbstwahrnehmung, Stressregulation und inneren Klarheit kennen.  
Mit sanften Embodiment-Übungen, Coaching-Elementen und achtsamer  
Reflexion kommst du in Kontakt mit deinen Bedürfnissen und Stärken.  
Du lernst, diese klar zu kommunizieren – ohne schlechtes Gewissen.

Ein Kurs für Frauen, die sich selbst wieder mehr spüren, ihre Grenzen und  
Ressourcen besser kennen und gestärkt in ihren Alltag zurückkehren  
möchten.

**Dauer:** 5 Stunden (inkl. Mittagspause) - auch in gekürzter oder verlängerter  
Form möglich

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, bequeme Kleidung, warme Socken,  
Decke, Getränk & kleiner Snack, ein kleiner persönlicher Gegenstand, der  
dich stärkt oder inspiriert (z. B. Foto, Symbol, ...)





# PAUSE FÜR MICH

## EMBODIMENT-AUSZEIT FÜR ALLE, DIE VIEL GEBEN

Anhalten. Durchatmen. Bei dir selbst ankommen – ohne leisten zu müssen.  
Du gibst viel – für dein Team, deinen Job, deine Familie, im Alltag, in all  
deinen verschiedenen Rollen.

Doch wann nimmst du dir Zeit, um bei dir selbst anzukommen?

In diesem Workshop darfst du einfach mal nur du sein.

Mit sanfter Bewegung, achtsamer Körperwahrnehmung und Impulsen  
zur Selbstfürsorge findest du wieder Zugang zu deiner inneren Ruhe –  
und zu dem, was du gerade brauchst.

Eine Einladung zum Innehalten.

Eine Pause für dich.

**Dauer:** 90 Minuten

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung für freie Bewegung,  
warme Socken, Matte, Schreibzeug und etwas zu trinken

**Was dich erwartet:** Sanfte Bewegungs- und Atemsequenzen, achtsames  
Spüren & stärkende Impulse für einen liebevolleren Umgang mit dir selbst.





# Soulspace

BODY ✦ MIND

# TALKS & KEYNOTES



# VOM KOPF IN DEN KÖRPER

## SELBSTFÜHRUNG ERLEBEN, SPÜREN UND GESTALTEN

Selbstführung gelingt, wo Kopf und Körper als unschlagbares Team zusammenarbeiten. Durch einfache Übungen und Reflexionen lernst du, deine Selbstwahrnehmung zu schärfen und wie du mit körperbasierten Techniken deine Emotionen regulierst, Stress besser bewältigst und mit mehr Souveränität in unsicheren Situationen agierst.

Ich erkläre dir, wie du das authentisch sowohl für dich selbst als auch in deiner Führungsrolle einsetzen kannst. Du erfährst, wie du durch Embodiment deine innere Haltung aktiv gestaltest und dadurch mehr Klarheit, Resilienz und Präsenz im Alltag gewinnst.

### Kernthemen:

- **Selbstführung:** Was bedeutet es, sich selbst zu führen, und warum geht es über das reine Denken hinaus?
- **Embodiment:** Die Verbindung von Körper, Geist und Emotionen als Grundlage für authentische Selbstführung.
- **Körpersprache:** Wie deine innere Haltung im Außen sichtbar wird – und wie du sie bewusst steuern kannst.
- **Emotionale Selbstregulation:** Umgang mit Stress und Unsicherheit durch einfache, körperbasierte Techniken.

**Dauer:** 90 Minuten





# FRAU SEIN HEUTE

## ZWISCHEN FUNKTIONIEREN UND SELBSTFÜRSORGE

“Ich bin auch noch da!”

Ein ehrlicher, entlastender Impuls für Frauen, die viel geben – und sich selbst dabei manchmal verlieren.

In diesem Vortrag geht es um das, was viele von uns spüren, aber selten aussprechen: Der ständige Spagat zwischen Ansprüchen und Bedürfnissen, zwischen inneren (und äußeren) Antreibern und dem Wunsch nach Pause.

Wir werfen einen warmen, verständnisvollen Blick auf weibliche Sozialisation, mentale Last, Körpergefühl und Selbstansprüche und öffnen den Raum für mehr Selbstmitgefühl, neue Perspektiven und kleine mutige Schritte zurück zu uns selbst.

Ein Vortrag, der berührt, bestärkt und inspiriert – und Frauen einlädt, sich selbst wieder wichtiger zu nehmen.

**Dauer:** 1 Stunde

**Was dich erwartet:** Interaktiver Vortrag mit Reflexionsfragen





# INDIVIDUELLE ANFRAGEN

## INDIVIDUELLE WORKSHOPS, TALKS & PERSÖNLICHE ANFRAGEN

Neben diesem Portfolio entwickle ich auf Wunsch auch **individuelle Formate** – passgenau für Teams, Events oder besondere Anlässe.

Viele meiner besten Angebote sind im Austausch entstanden – dort, wo Raum für Neues war und sich Ideen intuitiv zusammengefügt haben.

Gerne teile ich auf Anfrage auch mein Workshop-Angebot für Privatpersonen. Es verbindet Bewegung, Embodiment und ein tiefes Bewusstsein für Körperpräsenz – und eröffnet damit eine weitere, sehr wirkungsvolle Ebene meiner Arbeit.

Wenn Du eine Idee hast oder gemeinsam überlegen möchtest, was zu dir und den Menschen in deinem Umfeld passt, freue ich mich auf einen **Austausch**.

Deine

Sandrina 





HAB VERTRAUEN.  
DU BIST SCHON WEITER,  
ALS DU DENKST.

## SANDRINA BAUMANN

Business & Movement Coach

---



08252 - 96 58 194



info@mysoulspacecoaching.de



@my.soulspace.coaching



www.mysoulspacecoaching.de



SoulSpace

Find your