

# Women Recharged



## Persönlichkeits-Retreat für Frauen in Führungsrollen

Das Retreat für weibliche Selbstführung,  
mentale Stärke & gesunde Entfaltung im Beruf

# Das erwartet dich:

Ein fundiertes, körperbasiertes Retreat mit wissenschaftlichem Fokus.

Du arbeitest intensiv an deiner Persönlichkeit – mit Diagnostik, Gruppenprozessen, Embodiment, Reflexion & Austausch auf Augenhöhe.



Finde...

... Klarheit über dich & deine Stärken.

... einen gesunden Umgang mit Stress und Verantwortung.

... mehr Selbstfürsorge, Energie & mentale Stärke.

... ein tieferes Verständnis für dein Führungsverhalten.

... klare Entscheidungen, souveräne Führung & gute Erholung.

... Inspiration & Verbindung mit gleichgesinnten Frauen.

# Inklusiv:



Praxis & Theorie zu  
Persönlichkeit, Selbstmanagement & Gesundheit

Wissenschaftlicher  
Persönlichkeitstest & Gesundheits-Check

1:1-Gespräch mit Psychologin

Yoga- & Embodiment-Sessions

Exklusives Frauennetzwerk

Raum für Erholung & nachhaltige Veränderung

Umfangreiche Skripte & persönliche Mappe



**Führen heißt nicht  
funktionieren. Führen heißt:  
wissen, wer du bist.**

Für alle Frauen in Führungspositionen,  
egal welcher Branche.

**nur 14  
Plätze!**

# Fakts

~~1145 €~~  
**995 € p.P.**  
inkl. Programm,  
Unterkunft &  
Verpflegung



## Wann?

Fr. - So.,  
22.-24. August 2025

## Wo?

Seminarhaus bei  
Wiesbaden

modern & naturnah ·  
Einzelzimmer mit eigenem Bad ·  
Vollverpflegung · Details folgen  
nach Anmeldung



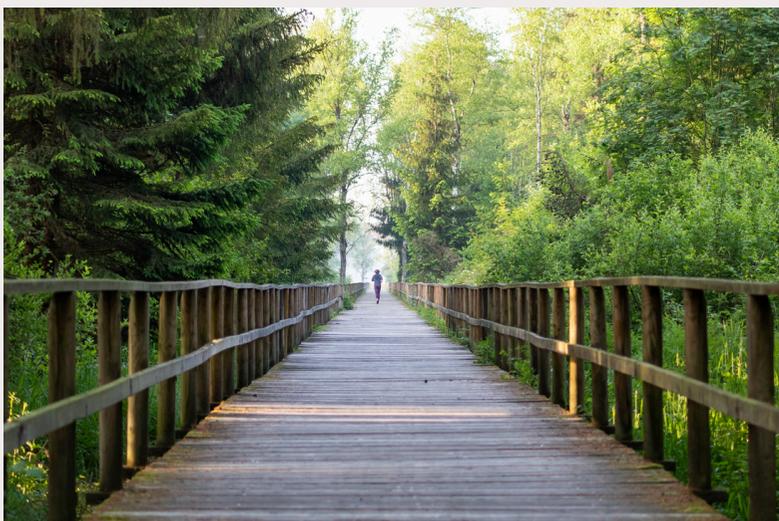
## Wie viel?

Early Bird 995 €

bis 30.06.25

danach 1145 €

Anmeldeschluss: 22.07.25



# Doktorin & <sup>mit</sup> Psychologin



## **Elvira Radaca**

Als promovierte  
Wirtschaftspsychologin mit  
Führungserfahrung begleite ich  
dieses Retreat für weibliche  
Selbstführung, mentale Stärke  
und gesunde Entfaltung im Beruf  
– mit fundiertem Wissen,  
Reflexion und praxisnahen  
Impulsen.



## **Salome Meuser**

Als M.Sc. Psychologin,  
Yogalehrerin und Trainerin für die  
Personalentwicklung freue ich  
mich dir wissenschaftliche  
Erkenntnisse im Zusammenhang  
mit Körperarbeit näher zu  
bringen. Gemeinsam erkunden  
wir das Beste aus beiden Welten  
- für deine Entwicklung als starke  
Frau in der Führungsebene.

[www.same-coaching.de](http://www.same-coaching.de)

# Women Recharged

Jetzt  
Platz  
sichern!



**ANMELDUNG & INFOS AN:  
SALOME-MEUSER@SAME-COACHING.DE**

Dein wissenschaftlich fundiertes &  
körperbasiertes Retreat – von Frauen für  
Frauen in verantwortungsvollen  
Führungsrollen.

# Women

## Recharged

Das Retreat für weibliche  
Selbstführung, mentale  
Stärke & gesunde  
Entfaltung im Beruf

Inmitten beruflicher Verantwortung, hoher Erwartungen und ständiger Verfügbarkeit verlieren viele Frauen in Führungspositionen den Kontakt zu sich selbst. Dieses Retreat schenkt dir bewusst Raum – für Reflexion, Regeneration und echte persönliche Weiterentwicklung. Drei Tage, die neue Klarheit schaffen und lange nachwirken.

Im Mittelpunkt steht ein wissenschaftlich fundierter Persönlichkeitstest auf Basis der Persönlichkeits-System-Interaktionstheorie (PSI-Theorie). Dieses moderne und vollumfassende Modell verbindet fundierte Psychologie mit praxisnaher Persönlichkeitsdiagnostik und zeigt dir, wie du dich selbst noch wirksamer steuern, verstehen und führen kannst. Ergänzt wird der Prozess durch einen individuellen Gesundheits-Check-up sowie ein Gespräch mit einer erfahrenen (Wirtschafts-) Psychologin. So schaffen wir eine Grundlage, die individuell, vertrauensvoll und ganzheitlich ist.

Im Retreat verbinden wir wissenschaftlich fundierte Theorie mit erlebnisorientierter Praxis – zu den zentralen Themen Selbstmanagement, Gesundheit, emotionale Selbstregulation und wirksame Führungspersönlichkeit.

Du arbeitest nicht mit abstrakten Konzepten, sondern mit echten, relevanten Fragestellungen aus deinem eigenen Alltag. Unterstützt wirst du dabei von professionellen Trainerinnen, Psychologinnen und PSI-Expertinnen.

Sanfte Yoga- und Embodiment-Sessions helfen dir, dich wieder mit deinem Körper zu verbinden. Denn echte Veränderung geschieht nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper. Zwischen den Programmpunkten findest du Raum für Ruhe, bewusste Erholung und Integration in einer Umgebung, die ästhetisch, natürlich und inspirierend ist.

Du wohnst in einer stilvollen Unterkunft, genießt vollwertige, gesunde Verpflegung und profitierst von einem klar strukturierten, aber zugleich geschützten Rahmen. Alle Inhalte bekommst du in einer hochwertigen persönlichen Mappe sowie in umfassenden Skripten zur späteren Reflexion und Anwendung im Alltag.

Ein weiteres Highlight ist der Austausch im exklusiven Netzwerk von Frauen in Führungsrollen: wertschätzend, tiefgehend und frei von Konkurrenz. Denn hier entsteht Verbindung, die auch über das Retreat wirkt.

Dieses Retreat ist für dich, wenn du dich neu ausrichten willst. Wenn du fachlich erfolgreich bist und dennoch spürst, dass es mehr braucht: mehr Klarheit, mehr Selbstverbindung, mehr innere Balance. Gestalte deine Zukunft bewusst mit einer Führung, die aus innerer Klarheit und persönlicher Balance entsteht.