

START SHINING RETREAT

SICHTBAR WERDEN.
AUFTRETEN. STRAHLEN.

„START SHINING“ ist ein **2,5-tägiges Retreat zur Stärkung von Präsenz, Selbstvertrauen, Ausstrahlung und persönlicher Wirkung**. Es unterstützt dabei, authentisch sichtbar zu werden, souveräner aufzutreten und die eigenen Stärken bewusst zu zeigen. Besonders geeignet für Führungskräfte, Unternehmer:innen und Menschen in beruflichen oder persönlichen Veränderungsphasen.

Das Programm umfasst 2,5 Seminartage mit Übernachtung.

Mögliche Termine: 04.–06. Februar 2027 ODER 22.–24. April 2027.

Es stehen verschiedene Unterkunfts-kategorien inklusive Vollpension zur Auswahl.

Ab 1.238,00 €/Person – für Seminarteilnahme und Logis



TRAINERIN

Mag.ª Sandra Nuspl, MBA, ist Moderatorin, Trainerin und Coachin für Kommunikation, Präsentation, Auftritt und Balance. Sie begleitet Menschen mit viel Erfahrung und Kompetenz bei ihrer Weiterentwicklung.

www.sandra-nuspl.at/

TAG 1: Wirkung bewusst wahrnehmen

Reflexion von Selbstbild und Fremdwirkung; Bewusstwerden von Körpersprache und Präsenz; Erleben der eigenen Wirkung mittels Videoanalyse; Erste mentale/körperliche Übungen.

TAG 2: Präsenz, Ausstrahlung und Charisma

Entwicklung von Charisma und persönlicher Wirkung; Stärkung von Stimme und Ausdruck; Umgang mit Nervosität und Selbstzweifeln; Training der authentischen Präsenz.

TAG 3: START-SHINING- Experience

Formulierung der eigenen Botschaft; Übung von Sichtbarkeit und Auftritt; Erleben des persönlichen „Shine-Moments“ beim Abschlussauftritt; Reflexion der eigenen Entwicklung durch Video- und Wirkungsfeedback.

SCHWERPUNKTE

- **Inner Game:** Selbstvertrauen, mentale Stärke, Selbstwirksamkeit und Umgang mit Selbstzweifeln.
- **Impact:** Präsenz, Körpersprache, Stimme, Ausstrahlung und Charisma.
- **Performance:** Kommunikation, authentisches Auftreten, Storytelling und Umgang mit Nervosität.
- **Embodiment:** Wirkung über Körperhaltung, Atmung, Energie und Körperbewusstsein.



IKUNA – EIN EINZIGARTIGER ORT FÜR SEMINARE

- Inspirierende, naturnahe Umgebung und Begegnungsorte wie die Campinglodge oder Lagerfeuerstellen, die zum gemütlichen Networking einladen
- Modernste technische Ausstattung in den lichtdurchfluteten Seminarräumen
- Attraktive Zusatzangebote wie außergewöhnliche Übernachtungsmöglichkeiten, genussvolle Verpflegung mit saisonalen und regionalen Köstlichkeiten sowie der umfassende Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen, einem beheizten Außenbecken (Mai bis September) und einem eleganten, topmodernen Hallenbad

HIER GEHT'S
ZUR
BUCHUNG



WEITERE
SEMINARE
ENTDECKEN



Kontakt

Daniel Hochhuber | +43 664 8864 1415 | d.hochhuber@ikuna.at