

Prof. Dr. Nikola Plohr

# MINDFUL LEADERSHIP TRAINING 15./16.11.2025



## PROGRAMM

---

[kontakt@dr-nikolaplohr.de](mailto:kontakt@dr-nikolaplohr.de)  
[www.dr-nikolaplohr.de](http://www.dr-nikolaplohr.de)



Prof. Dr. Nikola Plohr

# PROGRAMM

15.11.2025

10:00 Opening

10:30 Was ist Mindful Leadership?

11:00 Achtsamkeit

12:00 Pause (Lunch included)

13:00 Mindful Movement

13:30 Resilienz

14:30 Kreativität

15:30 Closing

LOCATION:

MINDSPACE HAMBURG  
(RÖDINGSMARKT)



Prof. Dr. Nikola Plohr

# PROGRAMM

16.11.2025

10:00 Mindful Movement/Meditation

10:30 Zugehörigkeit

11:30 Entscheidungen

13:00 Pause (Lunch included)

14:00 Mindful Movement und Breath

14:30 Inspiration

15:30 Closing

LOCATION:

MINDSPACE HAMBURG

(RÖDINGSMARKT)





## BENEFITS

Einfache, praktische Techniken für mehr Achtsamkeit im (Unternehmens-)Alltag

Wissenschaftliche Hintergründe und Kontexte für den Zusammenhang von Mindful Leadership und Teambuilding

Zeit und Raum für Selbstreflexion, Gruppenaustausch und Persönlichkeitsentwicklung

Neue Impulse für deine Führungskompetenz und Präsenz

—





## WEITERE INFOS

Beide Mindful Leadership Trainings finden in den wunderschönen Räumen von MINDSPACE am Rödingsmarkt in Hamburg statt. Das Catering für unsere Lunch-Pausen ist vegetarisch/vegan und wird von Blattgold (Schanzenviertel) serviert.

Die Investition für ein MLT beträgt 2000,- Euro brutto, bei direkter Buchung von Teil I und II gilt ein Rabatt von 10 Prozent.

Bei Anmeldung oder Fragen bitte einfach eine Mail an [kontakt@dr-nikolaplohr.de](mailto:kontakt@dr-nikolaplohr.de) mit dem Betreff MLT 2025 schicken. Euer Platz ist reserviert, sobald die vorab gestellte Rechnung bezahlt ist. Wenn ihr kurzfristig (ab 30 Tage vor Eventbeginn) absagen müsst, verwandelt sich der gezahlte Betrag in einen Gutschein, den ihr bei einem folgenden Training einlösen könnt.



Prof. Dr. Nikola Plohr

SEE YOU SOON



—

[kontakt@dr-nikolaplohr.de](mailto:kontakt@dr-nikolaplohr.de)  
[www.dr-nikolaplohr.de](http://www.dr-nikolaplohr.de)

