BusinessHygge®
Training | Coaching | Beratung

Programm Executive Retreat

Rahmen & Format

- Begrenzte Teilnehmerzahl, maximal 16
- 2 erfahrene executive Coaches
- 5 Tage intensiv á 6 Stunden
- Exklusiv & persönlich im 1:1, auf Augenhöhe, im Austausch mit Gleichgesinnten
- Fokussierend, anregend und lebendig

Anreise: 11. Oktober 2026
5 Tage Programm: 12.-16. Oktober 2026

Ort: Steigenberger Icon Grandhotel & Spa Petersberg in Königswinter/ Bonn

Vormittagsmodul: 09:30 - 12:30 Uhr
Mittagspause: 12:30 - 14:00 Uhr
Nachmittagsmodul: 14:30 - 17:30 Uhr

Programmablauf

Tag 1: Ankommen & Orientieren
Nach dem Eintreffen und Einchecken eröffnen wir das Retreat in einem geschützten Rahmen. Über achtsames Ankommen, Intention-Setting und erste Reflexionsübungen entsteht Verbindung – zur Gruppe, zur eigenen Thematik, zum Raum. Die individuelle Standortbestimmung und Klarheit über die zu klärenden Themenfelder stehen hierbei im Fokus. Vertraulichkeit wird dabei groß geschrieben.

Tag 2: Selbstführung & Identität
Wir widmen uns den inneren Haltungen, Prägungen und Mustern, die unser Führungsverhalten bestimmen. Wir erkunden die Philosophie von Business-Hygge und verbinden diese in einem ganzheitlichen Ansatz mit den eigenen Mustern, Glaubenssätzen und Vorstellungen zur Schärfung der eigenen Führungsidentität. Die strategische Reflexion der Werte in Ihrem Unternehmen finden hierbei genauso ihren Raum wie der Austausch zur Wirkung und Wahrnehmung der unterschiedlichen Persönlichkeiten. Im Miteinander zu erfolgreicher Transformation.

Tag 3: Resilienz & Selbstfürsorge
Wir fokussieren auf das wichtigste: Ihre Selbstfürsorge und Resilienz. Wir treten bewusst aus dem Getriebenen heraus und kommen in Kontakt mit unseren inneren Ressourcen. Was stresst mich wirklich – und wie zeigt sich das in meinem Körper, in meinem Denken, in meinem Handeln? In einer Mischung aus Input, Reflexion und körperlicher Achtsamkeit klären wir persönliche Belastungsgrenzen, entdecken unsere Bedürfnisse und stärken die mentale wie körperliche Widerstandskraft. Sie erfahren was Resilienz wirklich bedeutet – jenseits von Durchhalten – und nehmen Impulse aus der dänischen Hygge-Philosophie mit: Wie sieht ein gesundes Arbeitsumfeld aus? Warum greift Work-Life-Balance oft zu kurz? Und wie reagieren Sie souverän in unerwarteten Stress-Situationen? Gewinnen Sie neue Perspektiven.

Tag 4: Vision & Zukunft
Mit Erfolg und Integrität in die Zukunft. Dieser Tag richtet den Blick nach vorn: Wie möchte ich führen? Was braucht mein Unternehmen, mein Team – und was braucht es von mir? Vertrauen statt Kontrolle, Wertschätzung statt Druck, Führung als Beziehung: Wir reflektieren die Rolle der Führungskraft als Coach und erkunden, wie Erfolgsstrategien entstehen. Innere Klarheit und strategisches Denken werden durch kollegiale Beratung in Kleingruppen gestärkt. Die Stärkung der Lösungsorientierung und angewandten Visionstechniken hilft Ihnen, für Ihre konkreten Anliegen mutige Ziele zu formulieren. Ein Tag, der ermutigt, inspiriert und verbindet – und dabei ganz konkrete Schritte für morgen ermöglicht.

Tag 5: Ernte & Transfer
Was am ersten Tag als Frage begann, wird nun greifbar – als persönliche Strategie für ein stimmigeres Leben und Arbeiten. Der letzte Tag gehört der Integration – und dem bewussten Übergang zurück in den Alltag. Wir nehmen uns Zeit für die individuelle Klärung neuer Erkenntnisse, veränderter Haltungen und der nächsten konkreten Schritte. Wir schließen offene Themen, beantworten letzte Fragen und runden den Prozess gemeinsam ab. Dabei geht es nicht rein um faktische „to dos“, sondern um das, was sich innerlich verändert hat: mehr Gelassenheit, neue Klarheit, gestärkte Selbstführung.

Im Vorfeld

- 1-stündiges Vorgespräch (online)
- Klärung der individuellen Ausgangssituation, Ziele und Erwartungen
- Einführung in Ablauf & Ort

Im Anschluss

- Einzel-Coaching zur Integration (ca. 2 Wochen später, online)
- Vernetzung in Peergruppen für nachhaltige Reflexion
- Optional: Zugang zu weiterführenden Impulsen & Vertiefungsangeboten

Andrea Fischer
(Jg. 1968)

Für das, was Menschen stärkt

Marcus Kolb
(Jg. 1981)

Für Klarheit und Verbindung

Hygge Akademie
Aegidiusplatz 4a
53604 Bad Honnef

Wir freuen uns auf Sie!

E-Mail:
fischer@hygge-akademie.de
Telefon: 0173 - 640 1617