



## **Mit dem Online-Kurs Meditation und Achtsamkeit von Jannakos Coaching Herausforderungen souverän meistern**

*Der von Dr. Thomas Jannakos entwickelte Online-Kurs Meditation und Achtsamkeit für Führungskräfte hilft, in belastenden und kritischen Phasen souverän und gelassen zu bleiben und ein insgesamt zufriedeneres Leben zu führen.*

Gerade Menschen mit Führungsverantwortung, seien sie Manager\*innen in einem Unternehmen oder selbst Unternehmer\*innen tragen enorm viel Verantwortung. Sie müssen praktisch immer funktionieren, meist nicht nur im Job, sondern auch zu Hause, in der Familie.

In einer Welt, in der Wandel die einzige Konstante zu sein scheint, lässt der aufreibende Alltag meist zu wenig Raum und Zeit, um wirklich abzuschalten, "zu sich zu kommen" und sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern.

Meditation und Achtsamkeit sind ein erprobtes Mittel, um aus diesem Hamsterrad auszubrechen und sich freier von innerem und äußerem Druck zu machen.

Der systemische Business Coach Dr. Thomas Jannakos verfügt über langjährige, umfangreiche Führungserfahrung und ist Experte für Achtsamkeit und Meditation. Der Online-Privatkurs Meditation und Achtsamkeit für Manager und Unternehmer ist das Ergebnis seiner eigenen Führungs- und Meditationserfahrung und ist genau auf die Bedürfnisse und Lebensumstände von Manager\*innen und Unternehmer\*innen zugeschnitten.

### **Kursinhalte**

Der Kurs zeigt, wie man sich in einem aufreibenden Alltag Zeit und Raum für eine regelmäßige, wirkungsvolle Meditations- und Achtsamkeitspraxis schafft und in kurzer Zeit sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld praktisch einsetzen und gewinnbringend nutzen kann.

Trainiert wird in einzigartiger Weise die Fähigkeit, präsent im Hier und Jetzt zu bleiben und gleichzeitig sich und seine Umwelt unvoreingenommen und wertungsfrei wahrzunehmen. Neben mehr Ruhe und Gelassenheit ermöglicht diese gesunde "Selbstdistanz" sich selbst besser zu verstehen und zu akzeptieren, um sich seiner eigenen Persönlichkeit und den eigenen Bedürfnissen entsprechend zu entwickeln: So gelingt es, ungute oder gar schädliche Denk- und Verhaltensmuster abzulegen. Man wird wieder offener für Neues und Unvorhergesehenes und macht sich frei von negativen Stimmungen: Ein effektiver Weg, um persönlich zu wachsen und um mit größerer Selbstsicherheit und mehr Souveränität zu agieren - auch in herausfordernden Phasen des Lebens.

Dieses bessere Verständnis für die eigene Persönlichkeit führt meist auch zu einem verständnisvolleren, wohlwollenderen und wertschätzenderen Umgang mit den Mitmenschen und erzeugt so eine positive Feedbackschleife im privaten und beruflichen Umfeld.

### **Wie sieht der Kurs aus?**

Es handelt sich um einen individuellen Online-Privat-Kurs, der auf die ganz individuellen Bedürfnisse und Lebensumstände der Kunden abgestimmt ist. Das Online-Format ermöglicht maximale Effizienz und Flexibilität.

Der Kurs dauert 8 bis 10 Wochen und beinhaltet 8 bis 10 Stunden intensiven Einzelunterricht sowie umfangreiche Lern- und Übungsmaterialien. Der tägliche durchschnittliche Zeitaufwand beträgt etwa 30 bis 45 Minuten.

Im Kurs wird die Achtsamkeits- und Meditationspraxis geschult, frei von weltanschaulichen Komponenten.

Der Kurs ist vor allem für Menschen gedacht, die in einem herausfordernden Alltag auf effiziente Art und Weise Meditation und Achtsamkeit lernen und sowohl beruflich als auch privat einsetzen möchten. Da das Programm individuell gestaltet wird, ist er sowohl für Anfänger ohne jegliche Grundlagen, als auch für Menschen, die bereits erste Meditationserfahrung haben, geeignet.

Dr. Thomas Jannakos arbeitet als systemischer Business Coach deutschlandweit online, da sich dieses Format in vielen Fällen bewährt hat: Es ist unkompliziert, flexibel und effizient, da die An- und Abreise entfällt und Termine auch zu Randzeiten möglich sind. Präsenztermine sind aber insbesondere im Raum Hof, Hochfranken und Oberfranken möglich.

Ausführliche Informationen unter <https://jannakos.de>

### **Pressekontakt**

Dr. Thomas Jannakos

Herr Dr. Thomas Jannakos  
Schillerstr. 39  
95028 Hof

<https://jannakos.de>  
[kontakt@jannakos.de](mailto:kontakt@jannakos.de)

### **Firmenkontakt**

Dr. Thomas Jannakos

Herr Dr. Thomas Jannakos  
Schillerstr. 39  
95028 Hof

<https://jannakos.de>  
[kontakt@jannakos.de](mailto:kontakt@jannakos.de)

Als systemischer Business Coach mit langjähriger, umfangreicher Führungserfahrung und als Experte für Achtsamkeit und Meditation unterstützt Sie Dr. Thomas Jannakos mit folgenden Angeboten:

Im Business Coaching bei Themen rund um Führung und Selbstführung, zu Karriere und Work-Life Balance.

Wie Sie sich und Ihre Mitarbeiter\*innen zum Spitzenteam entwickeln, zeigt Ihnen das für Sie maßgeschneiderte Coaching-Programm Bewusst Führen, das auf einzigartige Weise Ihre Führungskompetenz verbessert.

Im Individuellen Online-Privatkurs Meditation & Achtsamkeit lernen Sie schnell und effizient, wie Sie mit Meditation und Achtsamkeit gelassener bleiben und souveräner agieren.

Eine außergewöhnliche Auszeit bietet der Meditations-Retreat für Leader, in dem Sie neue Kräfte sammeln und neue Perspektiven entwickeln werden.

Dr. Thomas Jannakos arbeitet als systemischer Business Coach deutschlandweit online. Präsenztermine sind aber insbesondere im Raum Hof, Hochfranken und Oberfranken möglich.

Anlage: Bild

