

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).

woche53

woche53 - 3 Minuten



Liebe ehemalige woche53-Teilnehmer
Liebe Interessierte

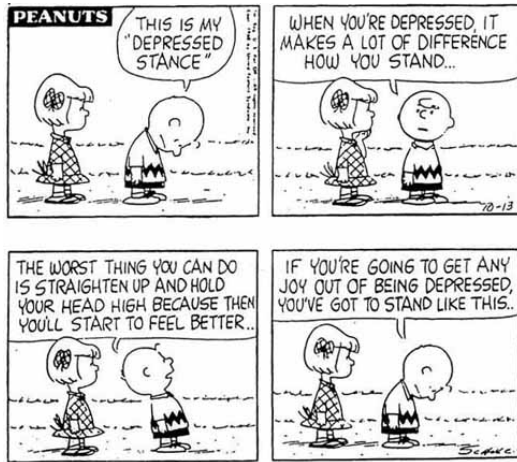
Unser Newsletter erreicht dich mitten in der Vorweihnachtszeit. Und wie alljährlich: Für viele Menschen ist diese mit Rennen, Anspannung und häufig auch Gereiztheit verbunden. Bei der Arbeit will noch einiges erledigt werden, Weihnachtsfeiern wollen gefeiert und die Festtage organisiert werden. Irgendwie gehöre ich dieses Jahr auch zu dieser Fraktion. Ein Signal dafür ist mein Körper und meine Körperhaltung: Nicht wirklich aufrecht, Schultern eher nach vorne und hoch gezogen, angespannt und ein eher flacher Atem. Wenn ich mir dem bewusst werde, richte ich mich auf, schaffe Raum für meinen Atem und nach gut 2 Minuten in dieser Haltung fühle ich mich besser und freier. Diese Wahrnehmung hat mich inspiriert, heute etwas über das **Embodiment** zu schreiben.

Natürlich: Eine aufrechte und kraftvolle Körperhaltung allein reicht nicht aus, Stress und Anspannung dauerhaft zu begegnen. Es braucht vor allem immer wieder **Auszeiten**, in denen wir uns Zeit nehmen zurück zu treten, zu reflektieren und Platz **für das Wesentliche** zu schaffen. Auszeiten wie **woche53**, die wir **im 2018 zusätzlich** auch **von Frauen für Frauen** anbieten. Vielleicht wäre eine Auszeit in Form der woche53 ein schönes **Weihnachtsgeschenk für dich selbst oder einen Menschen, der dir wichtig ist?**

Wir wünschen dir von Herzen schöne und besinnliche Feiertage und einen ‚aufrechten‘ Rutsch in ein glückliches und kraftvolles Jahr 2018.

Herzliche Grüße
Monica Boos für das woche53-Team
Norbert Lanter, Armin Haas, Danièle Zatti, Monica Boos & Juliane Lanter

Die Seele ist der Spiegel des Körpers...oder war das anders herum?



Genau, der **Körper als ein Spiegel der Seele** ist ein seit langem geläufiger Ausdruck. Er beschreibt das Widerspiegeln von Gedanken und Gefühlen im Körper, meist non-verbal als Haltung, Mimik oder Gestik.

Fühle ich mich traurig, so lasse ich gerne einmal Kopf und Schultern hängen. Fühle ich mich dagegen kraftvoll und erfolgreich, richte ich meinen Körper auf und strecke nach einer besonderen Leistung vielleicht sogar meine Arme zum Jubel in die Höhe. Übrigens ein Verhalten, das sich in der Tierwelt ebenfalls beobachten lässt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen mittlerweile aber auch, dass **umgekehrt genauso** ein Zusammenhang besteht: dass die **Seele ein Spiegel des Körpers** ist! Haltung, Mimik und Gestik wirken sich auf Gedanken und Emotionen aus, und darauf, wie ich über mich selbst denke und fühle.

[Hier](#) gelangst du zum vollständigen Artikel.

Impulse für die Feiertage...

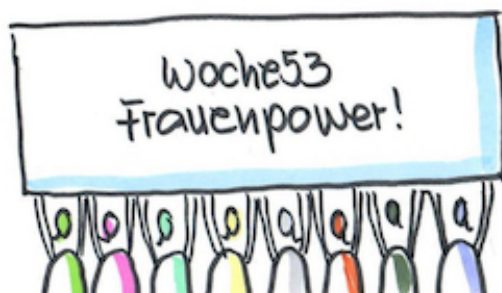
...zum Anschauen:

Unter dem Titel "Your body language may shape who you are" gibt Amy Cuddy einen aufschlussreichen Vortrag zum Thema embodiment. Du findest ihn auf www.ted.com.

...zum Lesen:

Embodiment: Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Tschacher, Wolfgang et al., 2017

woche53 von Frauen für Frauen: Unser neues Angebot bei woche53



Abseits vom Alltagsgeschehen gibst du deinen anstehenden Fragen Raum zur persönlichen Reflektion, machst dir über Handlungsoptionen und deren Alltagstransfer Gedanken.

Auch wenn während der woche53 die Arbeit mit dir selbst im Vordergrund steht,

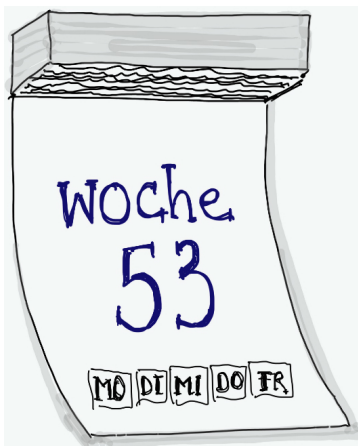
8-10 Teilnehmerinnen, 2 weibliche Coaches und eine HR-Expertin ganz unter sich.

Das ist woche53 von Frauen für Frauen.

die Energie der Gruppe unterstützt den Prozess und eine vertrauensvolle Atmosphäre ermöglicht Resonanz im Entwicklungsraum. Lass Dich überraschen, welche Entwicklungen und Lösungen diese **Frauenpower** ermöglicht!

Weitere Informationen findest du [hier](#).

woche53 - Termine



- 6.-9.5.2018
- 6.-9.6.2018
- 29.8.-1.9.2018
- 23.-26.9.2018
- 31.10.-3.11.2018 woche53 von Frauen für Frauen

Weitere Informationen findest du auf unserer [woche53-Homepage](#). [Hier](#) kannst du dich anmelden.

woche53 | Doubleview AG | Landstrasse 115 | 5430 Wettingen | +41 56 427 30 30

www.woche53.ch

[Newsletter abbestellen](#)