

woche53

Engagierte Gelassenheit

woche53

6. - 9. Oktober 2021

Viele Menschen wünschen sich mehr innere Ruhe und Gelassenheit. Denn wer gelassen ist, fühlt sich lebendiger, liebenswerter und kann stressvolle Situationen besser bewältigen.

Allerdings ist Gelassenheit kein Zufall. **Gelassenheit ist das Ergebnis eines inneren Übungsweges**, der über verschiedene, eng verbundene Zugänge betreten und weiter gegangen werden kann, nämlich:

- Den Körper wahrnehmen und entspannen
- Gedanken ordnen und Emotionen als Wegweiser nutzen
- Die Verbindung zum tieferen Selbst stärken und der eigenen Lebensspur vertrauen

Die **woche53 vom 6. bis 9. Oktober 2021** (Mittwoch bis Samstag) gibt dir Raum und Zeit, die drei Tore zur Gelassenheit besser kennenzulernen und gewissermassen zu durchschreiten. Du kannst - bezogen auf das Thema, was dich in deinem Leben aktuell am meisten beschäftigt - mehr **Klarheit** finden, wie du **gelassen** und **engagiert** auf die Herausforderungen deines Lebens antwortest.

Du wirst in dieser woche53 Grundübungen des **Autogenen Trainings** kennenlernen, mit denen du dich im Alltag **körperlich** und **mental** schnell und wirksam **entspannen** kannst. Weitere Impulse werden dich dabei unterstützen, Gedanken zu finden, um gelassener zu sein und deiner **Life Mission** nachzuspüren. Im Rahmen der **persönlichen Coachings** kannst du individuelle **Lösungen erarbeiten**, die dich auf deinem Weg weiterführen. Wie immer in der woche53, wird der **Entwicklungsraum Natur** dabei eine wichtige Rolle spielen, das heisst wir werden draussen unterwegs sein.

”

Gelassenheit
ist das
Ergebnis eines
inneren
Übungsweges



Innere und äussere Natur verbinden

Die An- und Rückreise erfolgt mit ÖV und zu Fuss. Das Gepäck für die vier Tage nimmst du in einem Rucksack mit. Wir werden drei Nächte am selben Ort, in der Propstei Wislikofen, übernachten, umgeben von einer schönen und inspirierenden Landschaft.

Begleitet wirst du während dieser woche53 von den Coaches Juliane Lanter und Norbert Lanter.

Die **Teilnahmegebühr** beträgt CHF 2'250, zzgl. MWST. Dazu kommen die Kosten für Unterkunft und Verpflegung, welche die Teilnehmer vor Ort selbst bezahlen. Diese belaufen sich auf ca. CHF 180 pro Tag.

Spricht dich das Thema Gelassenheit an? Möchtest du herausfinden, wie du dir diese Quellen von Lebendigkeit erschliessen kannst? Hast du ein aktuelles Thema aus deinem beruflichen und / oder privaten Leben, wofür du während einer kurzen Auszeit stimmige Antworten entwickeln möchtest?

Wir freuen uns, dich in der woche53 begrüßen zu können!



Juliane Lanter



Norbert Lanter

Infos und Anmeldung

www.woche53.ch
contact@woche53.ch

woche53