

# ENGAGIERT & GELASSEN

woche53  
20. - 23. September 2023

Die täglichen Herausforderungen im Alltag, der permanente Leistungsdruck und das Erfüllen von Erwartungen erfordern ein hohes Mass an Engagement in allen Lebensbereichen. Dabei geraten wir leicht in Unruhe, Aktivismus und in ein Getriebensein. Gleichzeitig wünschen sich viele Menschen 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 20. bis 23. September 2023** (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 **engagiert** und **gelassen** auf die Herausforderungen deines Lebens antwortest.

Du wirst zudem Grundübungen aus dem **Qi Gong** und **Autogenen Training** 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 einem einfachen Gasthof, 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 Teilnehmenden 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](http://www.woche53.ch)  
[contact@woche53.ch](mailto:contact@woche53.ch)

**woche53**