

Power-Posen

Nach Amy Cuddy und Vera Birkenbihl

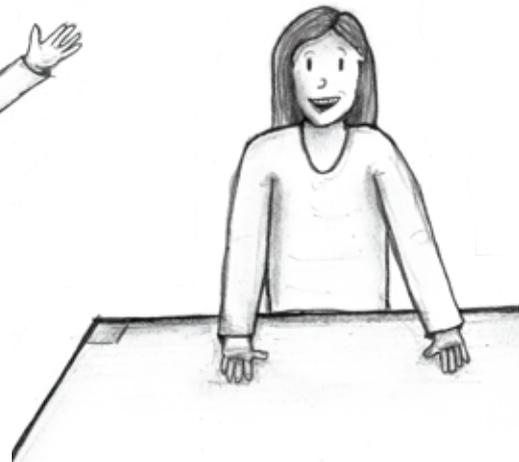
Trainiere 2 x pro Woche für jeweils 2 Minuten die Powerpose mit dem Stift quer im Mund (es müssen mind. 60 Sekunden am Stück sein). Das sieht zwar komisch aus, macht aber eine tolle Stimmung im Körper.



Wonder Woman



Victory



CEO