

ART & BRAIN

Kunst - Kreativität - Wissen & Bewusstsein

Alleinsein - Krise oder Chance?

Nach den Methoden von Vera F. Birkenbihl!

Überlege wohl, bevor du dich der Einsamkeit ergibst, ob du auch für dich selbst ein heilsamer Umgang bist.

Maria von Ebner-Eschenbach

In diesem Workshop möchte ich Sie dazu inspirieren, das „Alleinsein“ als Chance zu sehen.

- Als Chance, sich selbst wieder näher zu kommen
- Potenziale zu entfalten, die nur darauf warten wieder entdeckt zu werden
- Ihr Gehirn wieder gehirn-gerecht zu benutzen und ihr WARUM zu finden
- Aufzuräumen im Innern und im Außen.
- Die Zeit zu nutzen, um Ihr kreatives Denken zu entfalten, Ihr Bewusstsein zu beflügeln und das gehirn-gerechte Training in Ihren Alltag zu integrieren, um sich gut und inspiriert zu fühlen.

Was bedeutet gehirn-gerecht? Es bedeutet, die Bedürfnisse unseres Gehirns zu erfüllen und zwar auf eine natürliche und dem Gehirn entsprechende Art und Weise. Aber wie geht das?

Dafür sind keine komplizierten Methoden notwendig, sondern Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, Erkenntnisse bringen und darüber hinaus auch noch Spaß machen.

Diese Techniken basieren auf den Lehren von Vera F. Birkenbihl, die ich selbst seit vielen Jahren anwende. Ihre Methoden und Ansätze sind aus meinem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Immer wieder bin ich davon fasziniert, dass die Techniken in jeder Lebensphase und bei jeder Herausforderung anwendbar sind. Das hat mich dazu inspiriert Coachings und Seminare zu bestimmten Themen zu entwickeln – unter anderem zu einem Thema, das uns alle beschäftigt und bewegt: Alleinsein!

Der Workshop enthält 15 Unterrichtsstunden, die auf 3 Tage (Freitag – Sonntag) verteilt werden. Danach besteht die Möglichkeit einmal in der Woche die Lerninhalte für ca. 2 Stunden zu vertiefen, um am Ball zu bleiben und sich über mögliche Hürden und Herausforderungen gemeinsam auszutauschen.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme und informiere Sie gerne über die Kosten, Teilnahmevoraussetzungen und über die laufenden Termine. In einem unverbindlichen Erstgespräch klären wir, ob die Teilnahme an diesem Workshop für Sie auch wirklich Sinn macht.

ART & BRAIN

Kunst - Kreativität - Wissen & Bewusstsein

Während der „Corona-Auszeit“ ist dieser Workshop auch als Einzelcoaching via Skype buchbar.

Britta V. Bremer