

24 TAGE KREATIV (ONLINE)

Ein Adventskalender der besonderen ART
Für Menschen, die ihren Kreativitätsturbo aktivieren möchten...

Am 1. Dezember startet mit „24 TAGE KREATIV“ mein digitaler Adventskalender der besonderen ART. Melden Sie sich an und lassen Sie sich inspirieren. Bis 24. Dezember erhalten Sie täglich eine Kreativitätsübung via Mail. Die Übungen machen Spaß und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. So können Sie noch in diesem Jahr Ihren Kreativitätsturbo einschalten.

Was bedeutet Kreativität eigentlich? Für viele Menschen steht Kreativität hauptsächlich immer noch für kreative Berufe oder Hobbies. Doch dahinter steckt weitaus mehr. Kreativität ist jeden Tag gefragt, ob im Beruf oder im Privatleben. Das hat uns dieses Jahr sehr deutlich gemacht, als kreativ gedacht und so neue Lösungen gefunden werden mussten. Die gute Nachricht: Kreativität lässt sich leicht kultivieren, wenn wir unser Gehirn auf eine gehirn-gerechte Weise benutzen.

Und was bedeutet gehirn-gerecht? Es bedeutet, die Bedürfnisse unseres Gehirns zu erfüllen. Wenn unser Magen knurrt, essen wir. Wenn es uns kalt wird, decken wir uns zu oder ziehen uns etwas Wärmeres an. Aber wie ist das mit den Grundbedürfnissen unseres Gehirns?

Noch bis vor einigen Jahren sind wir davon ausgegangen, dass sich unser Gehirn bis zu einem gewissen Alter entwickelt und danach kontinuierlich abbaut. Heute weiß die Gehirnforschung, dass dies nicht wahr ist. Unser Gehirn ist plastisch und veränderbar – und zwar bis ins hohe Alter, sofern wir es auch aktiv nutzen.

Diese aktive Nutzung müssen wir täglich in unser Leben integrieren, so dass eine dauerhafte Veränderung stattfinden kann. Das wusste auch Vera F. Birkenbihl. Sie wird auch die Pädagogin der Kreativität genannt und hat immer wieder mit faszinierenden Beispielen aufgezeigt, dass es ohne Wissen und Bewusstsein keine Kreativität geben kann.

Warum dies so ist und warum diese Message für unser Leben so bedeutungsvoll ist, darauf werden wir in den nächsten 24 Tagen bestimmt viele Antworten finden.

„Push your Brain“ bedeutet

- das Gehirn wieder zum Leuchten zu bringen
- den Kreativitätsturbo zu aktivieren
- ein kreativeres und harmonischeres Leben zu führen
- neue Lösungen und Ideen zu entwickeln
- das eigene Potenzial zu entfalten

Das geht nicht von heute auf morgen, aber bleiben Sie dran. Ich verspreche Ihnen, dass es sich lohnen wird.

ART & BRAIN

Kunst - Kreativität - Wissen & Bewusstsein

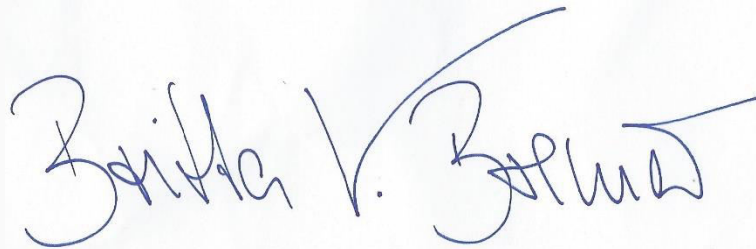
Vom 01.12. bis zum 24. Dezember sende ich Ihnen jeden Tag bis spätestens 12.00 Uhr eine Kreativitäts-Übung. In der Mail befinden sich zudem einige kurze Hintergrundinformationen zu der jeweiligen Übung.

„Kurz“ deshalb, weil es den Rahmen sprengen würde alle Informationen in eine E-Mail zu packen und des Weiteren, weil ich Ihnen die Möglichkeit geben möchte, Ihr eigenes Erleben und die Veränderungen wahrzunehmen.

Den Adventskalender gibt es in 3 Varianten:

- 1. Gebühren 24 TAGE KREATIV - via Mail 240 € incl. MwSt**
- 2. Gebühren 24 TAGE KREATIV – via Mail - incl. 4 Stunden Einzelcoaching in Zoom 560 € incl. MwSt**
- 3. Gebühren 24 TAGE KREATIV - via Mail zzgl. tägliches Treffen (ca. 30 Minuten) in Zoom mit persönlicher Anleitung 1.200 € incl. MwSt.**

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Adventszeit!

A handwritten signature in blue ink, reading "Biritta V. Böhmer". The signature is written in a cursive style with a large, sweeping flourish at the end.