

# ART & BRAIN

## Kunst - Kreativität - Wissen & Bewusstsein

### GEHIRN-GERECHTES FÜHLEN (Online-Workshop – Zoom)

Ein Workshop für empathische Frauen, die ihre Gefühle in die Hand nehmen möchten.

Wussten Sie, dass unser Gehirn all unsere Erfahrungen „gespeichert“ hat? Wussten Sie, dass unser Bewusstsein 15 mm Raum einnimmt im Vergleich unseres Unterbewusstseins, das in etwa einer Strecke von 11 km gleicht? Wen wundert es dann, wenn uns unsere (meist unbewussten) Gefühle Tag für Tag auslenken? Manchmal im positiven Sinne, oftmals im Negativen. Ein kleiner Auslöser und schon wird unsere noch eben im Einklang befindliche Gefühlswelt in Wallung gebracht. Aber warum ist unsere Gefühlswelt tatsächlich im Einklang? In einer kleinen Gruppe (3 Teilnehmerinnen) finden wir dies und noch viel mehr heraus...

#### In diesem Workshop erfahren Sie:

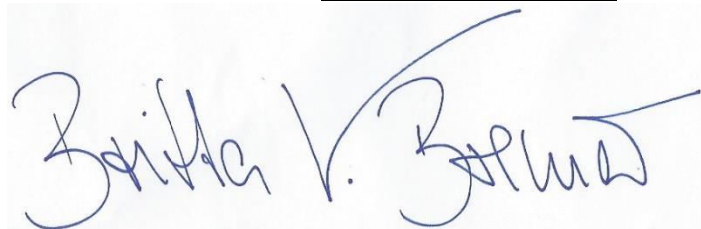
- Warum wir unangenehmen Gefühlen aus dem Weg gehen und warum sie uns immer wieder einholen.
- Wie unser Alltag unser assoziatives Denken und Fühlen beeinflusst.
- Warum es sinnvoll ist „Gewohnheitsbrecher“ in unserem Alltag zu integrieren.
- Wie uns die Kreativitätstechniken von Vera F. Birkenbihl helfen „ganz“ zu werden.
- Wie Farben und Kunstwerke unsere Gefühlswelt wieder in Einklang bringen.
- Wie das Zusammenspiel zwischen Unterbewusstsein, Bewusstsein und Überbewusstsein gelingt.

#### Nach diesem Workshop gelingt es Ihnen:

- Ihre Gefühle nie wieder aus der Hand zu geben.
- Ihr Gehirn und Herz zu verstehen.
- Selbst zu bestimmen, wer Sie ärgert.
- Wie Sie unangenehme Gefühle in Geschenke umwandeln.
- Auf spielerische Weise unbewusste Gefühle bewusst zu machen.

Dieser Workshop ist auch als Online-Einzelcoaching buchbar!

Ich freue mich auf unser Kennenlernen... [mail@britta-bremer.com](mailto:mail@britta-bremer.com) 0049-173 325 4321



Britta V. Bremer