



Ein Kreativitätstraining der besonderen ART

Was hatte Albert Einstein, was uns offensichtlich fehlt?
Warum fehlen uns immer dann kreative Lösungsansätze, wenn wir sie dringend brauchen?

Was hat Kreativität mit Achtsamkeit und Entspannung zu tun?

In meiner ART des Kreativitätstrainings verbinde ich verschiedene Kreativitätstechniken mit einem Achtsamkeitstraining nach Thich Nhat Hanh. Diese besondere Verbindung hilft dem rationalen Geist zu entspannen und uns für den intuitiven Geist zu öffnen. Sie hilft uns die Viren in unserem rationalen Geist zu entlarven, um aus dem jetzigen Moment heraus die richtigen Entscheidungen zu treffen.

"Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Geist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat!"
Albert Einstein

Albert Einstein hat es mit seinem Zitat auf den Punkt gebracht. Die Intuition ist ein heiliges Geschenk. Sie kann nicht erarbeitet werden und sie hat sehr wenig mit dem sogenannten Bauchgefühl zu tun. Die Intuition ist wie ein scheues Reh. Wenn es zu laut ist, verschwindet sie. Die „Stimme“ der Intuition ist sehr leise. Wir können sie nur in einem entspannten und ruhigen Geist wahrnehmen. Und wir können Sie nur dann wahrnehmen, wenn wir im hier und jetzt sind.

Gemeinsam erlernen wir unschlagbare Kreativitätstechniken, die uns unter anderem dabei helfen, die Viren in unserem Geiste, die uns davon abhalten ein Leben im Flow zu führen, zu entlarven. Wir lernen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, um uns für die Stimme der Intuition zu öffnen und im hier und jetzt auf gesunde Art und Weise zu agieren.

INHOUSE 2-TAGES-WORKSHOP

Preis auf Anfrage

Auch als Einzeltraining buchbar

Ich freue mich auf Ihren Anruf.

A large, handwritten signature in black ink that reads "Birka V. Bremer". The signature is written in a cursive, flowing style with a prominent initial 'B'.