



## *Tagesworkshop NEURODINGS® Stressbewältigung / Burnout-Prävention*

Bist du ein kreativer Mensch? Ich hätte vor wenigen Jahren noch mit einem klaren „Nein“ geantwortet – durfte aber für mich entdecken, dass ich schon immer in vielen Bereichen intuitiv und kreativ meine Fähigkeiten einsetze. Farben waren dabei ganz selbstverständlich wichtiger Aspekt und Teil meines Lebens – aber Zeichnen, Malen ... dort hatte ich mein Talent lange nicht gesehen. Doch durch das Kennenlernen der NEURODINGS® -Methode habe ich auch hier einen interessanten, neuen Zugang gefunden.

Tatsächlich geht es beim Kreieren von Neurobildern eben nicht um Talent, denn genau das oder zeichnerische Vorerfahrung ist nicht notwendig. Vielmehr kann es sogar sein, dass du die Grundelemente gut kennst aus eigener Erfahrung, denn viele Menschen sind schon immer „Kritzler“ – so wurden und werden beim Telefonieren, beim Zoom-Meeting mit den Kolleg\*innen oder als Kind im Matheunterricht aus den Kästchen des Collegenblockes interessante Zeichnungen.

Das Gestalten von Neurobildern ist für mich wie eine Form der Meditation zu sehen, ein sich Einlassen auf sich selbst und auf die tieferen Ebenen in sich. Es ist eine Möglichkeit, intensiv Zeit mit sich selbst zu verbringen und sich dabei noch persönlich zu entwickeln, Blockaden, Programme, alte Muster und Prägungen zu lösen. Dabei zeigen sich oftmals auch ganz alte noch nicht geheilte Themen, negative Gefühle und Verletzungen – diese zu transformieren kann durch die spezielle Technik von NEURODINGS® und verschiedenen Elementen daraus gelingen.

Wir gestalten mit Hilfe von Linien, Formen und Farben alte Denkstrukturen um, Stress wird abgebaut, es entwickeln und zeigen sich neue Perspektiven, Ziele – unser Potential wird freigelegt uvm. Dabei greifen wir auf die von der Natur bevorzugten bionischen und kurvigen Linien zurück, also weg von den menschlich meist bevorzugten geraden Strukturen – die allerdings meist dieses Denken „in Autobahnen“ forcieren und „neue Pfade“ boykotieren.

Veränderung beginnt im Gehirn. Die alten, breitgetretenen Denkpfade brauchen neue neuronale Verknüpfungen, wir versorgen sie mit neuen Informationen und setzen damit Ideen und Wünsche um. Durch das (teilweise beidseitige) Einsetzen der Hände, das Hantieren mit Farben und Experimentieren mit Formen wird unser Gehirn ganzheitlich stimuliert ... und neue Wege, neues Denken damit möglich.

## *Tages-Workshop NEURODINGS® - Sonntag 04.12.2022* *Stressbewältigung / Burnout-Prävention*

Am Vormittag wirst du alle Elemente des neurokreativen Zeichnens kennenlernen und ausprobieren. Am Nachmittag widmen wir uns jenen Aspekten und Elementen im Bereich des neurokreativen Zeichnens/Malens, die ganz gezielt die Themen Lebensbalance, Resilienz und somit Stressbewältigung aufgreifen.

Beim Entstehen neurokreativer Bilder kommen wir uns selbst ganz nahe und erleben ein Gefühl von Ruhe, Erholung, Entspannung. Jedes Bild ist für sich einzigartig, es gibt keine (Be-)Wertung, alles ist richtig. Im Gestalten entsteht ein Vakuum, eine angenehme Leere, aus der heraus wiederum Neues entstehen kann.

Vielfach unterstützt der Prozess des neurokreativen Malens auch das Entstehen von Erkenntnissen und Sichtweisen auf nächste gute Schritte.

### **Termin Tages-Workshop**

Sonntag, 04.12.2022, 10.00 – 17.00 Uhr

### **Seminarort:**

Gasthof am Riedl, 5321 Koppl

### **Kosten:**

€ 95,00 pro Person

### **Mitzubringen sind:**

2 dicke schwarze (Pigment-)Stifte (z.B. Edding 400)

2 Fineliner oder andere sehr dünne (Pigment-)Stifte (Staedtler Pigment Liner 0,1 und 0,5)

Farbstifte, Filzstifte (bestenfalls mit dünner und dicker Spitze)

Schwarze Stifte sind zum Einkaufspreis auch beim Workshop erhältlich!

### **Informationen und Anmeldung**

Praxis für Lebensberatung & Energetik **Christa Kühleitner**

Am Schnurrnbach 3, 5321 Koppl

[www.lebens-t-raeume.at](http://www.lebens-t-raeume.at) \* [office@lebens-t-raeume.co.at](mailto:office@lebens-t-raeume.co.at) \* 0676 6214247