

Workshop Positive Neuroplastizität – „das Gute in uns aufnehmen ...“

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Was wir erfahren, denken oder fühlen, hat Einfluss auf die Struktur unseres Gehirns. Und die Struktur unseres Gehirns wiederum hat Einfluss auf unsere Erfahrungen, unser Denken und Fühlen.

Wir können lernen, wie wir positive Geisteszustände kultivieren, um dadurch Erfahrungen zu inneren Stärken und Ressourcen zu verwandeln.

Im Workshop positive Neuroplastizität lernen Sie, wie sie strukturbildende Prozesse Ihres Gehirns bewusst beeinflussen. Dadurch können Sie Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit), Selbstwertgefühl, Glück, Mitgefühl, positive Emotionen oder andere Stärken entwickeln. Die Praxis dauert oft nur wenige Minuten, kann sie aber zu umfassenden Resultaten führen.

Zunächst werden im Workshop aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse über die Funktionsweise unseres Gehirns vermittelt. Sie lernen, wie Sie diese Erkenntnisse nutzen können, um ihre eigenen Ressourcen zu stärken. Darüber hinaus lernen Sie praktische Übungen kennen, wie Sie Sicherheit, Zufriedenheit und Verbundenheit, die Grundlagen für ein glückliches Leben kultivieren können.

Dieser Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, die sich für Mentales Training, Achtsamkeitstraining, Meditation oder Neurowissenschaften interessieren.

Martin Hubal, Achtsamkeitstrainer und Coach, Diplom Ökonom und MBSR-Lehrer

arbeitet seit 16 Jahren als Organisationsberater, Personalentwickler und Trainer mit Führungskräften und ihren Mitarbeitern in mittelständischen Unternehmen und Konzernen. Sein Schwerpunkt liegt in den Themen Achtsamkeit, Mentaltraining, Gesundheit und Stressbewältigung. Er ist zertifizierter MBSR (Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit) – Trainer (MBSR/MBCT-Verband)

