

# Sehr geehrte/r Interessent/in

## Warum wurde dieser Workshop entwickelt?



Es geht um Gewohnheiten im Alltag, die uns teilweise nicht bewusst sind, die uns aber emotional runterziehen und stressfördernd für unsere Körper sind. Sie haben gesundheits-schädigende Auswirkungen zur Folge.

Ihr Wunsch ist es, diese zu erkennen und aufzulösen.

Gleichzeitig werden neue gesundheits-fördernde Denk- und Verhaltensmuster entwickelt. Denn «Das Leben meint es gut mit mir!» Lebensfreude ist angesagt!

In einem achtsamen und entspannten Rahmen haben Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten die Gelegenheit, in sich zu gehen und mutig zu sein, um einen noch nicht gelebten Traum oder eine Herausforderung in Angriff zu nehmen, oder (wieder neu) zu entdecken.

Zu diesem Zweck werden Ihnen Mittel und Wege aufgezeigt, die Sie in der Folge zu Hause so oft wie möglich anwenden.

## Warum so oft wie möglich?

Jeder Lernprozess bedarf der Wiederholung. Nur so kann der Paradigmenwechsel – zu einer selbstbewussten gesunden lebensfrohen Einstellung zum Leben – geschehen.

Nur mit einem Paradigmenwechsel ist ein nachhaltiger Erfolg garantiert.

Gehören Sie auch zu der Mehrheit, die fest davon überzeugt ist, dass unser Gehirn ab einem gewissen Alter nicht mehr fähig ist, etwas Neues zu lernen?

Dann ist dies die erste Überzeugung, die Sie in diesem Workshop über Bord werfen werden.

Unser Gehirn ist ein Leben lang form- und anpassungsfähig. Man nennt es Neuroplastizität. Das bedeutet Selbstermächtigung und -bestimmtheit.

Ich empfehle Ihnen diesen Workshop aus ganzem Herzen. Das darin enthaltene Wissen hat mein Leben nicht nur verändert, sondern es beruflich wie privat enorm bereichert.

## Was beinhaltet der Workshop?

Sie erlernen praktische und alltagsfreundliche **Techniken**. Mit diesen werden Sie **akuten Stress** auflösen sowie **unbewusste Stressmuster** erkennen und auflösen.

Unser Herz reagiert seismografisch auf Veränderungen in und um uns herum. Mit einer **App** messen Sie Ihre **Herzratenvariabilität (HRV)**. Sie zeigt die seismografischen Veränderungen der Herzfrequenz zwischen zwei aufeinanderfolgenden Herzschlägen an.

So lernen Sie, auf Ihr Herz zu achten und steigern damit gleichzeitig Ihr allgemeines Wohlbefinden, die Herzgesundheit und Ihre **Resilienz**.

Des Weiteren wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit einem digitalen **Visualisierungstool** arbeiten. Es spricht vor allem die rechte intuitive Gehirnhälfte an.

Damit **fokussieren** Sie das Einführen neuer Gewohnheiten oder das Umsetzen Ihrer noch nicht gelebten Herausforderungen, Visionen und Ziele.

Es dies ein weiterer Schritt Richtung **Lebensqualität und -freude**.



Erfahrungsgemäss sind es der Alltag und / oder die Ungeduld, die einen Energieschub wieder abflauen lassen. Auch könnten weitere Fragen aufkommen. Daher folgt in einem Abstand von 9 – 12 Tagen ein halbtägiger «After-Workshop». Zusätzlich biete ich Ihnen zu Ihrer Erleichterung eine **halbjährige Begleitung** an.

Dieser Workshop ist entwickelt worden, damit auch Sie über Wissen und Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte, die für unser persönliches Leben förderlich sind, verfügen.

Mit diesem **Massnahmenpaket** haben Sie es in der Hand, körperliche, emotionale und mentale Lebensqualität zu erhalten und zu fördern.

Das vermittelte Wissen soll Sie ermächtigen, Ihre wertvolle Selbstbestimmtheit aufrecht zu erhalten. Und es soll Sie ermutigen –

damit auch Sie Ihre noch nicht realisierten Träume und Wünsche wahr machen können.

Vielen Dank für Ihr Interesse!



Freundliche Grüsse  
Brigitte Lindtner