

## Selbstfürsorge für Bestatter

### Ein vierdimensionaler Gefühlscode und mein Notfallschalter

#### 120 minütiger interaktiver Online Workshop

*„In der chinesischen Sprache setzt sich das Wort „Krise“ aus zwei Zeichen zusammen.  
Das eine steht für Gefahr  
und das andere für Chance.“  
(John F. Kennedy)*

Ein Jahr mit vielen Sorgen und Ängsten geht zu Ende. Die Zuversicht, dass es im nächsten Jahr besser werden wird, ist nicht sehr hoch. Die letzten drei Jahre haben tiefe Spuren im Gehirn bei uns hinterlassen. Unsere physischen und psychischen Akkus sind leer. Ein Gefühlschaos aus Hilflosigkeit, Angst, Wut und Überforderung sind unsere ständigen Begleiter.

Bei vielen schlägt unser Notfallprogramm im Gehirn an. Vernunft und Denken machen kurz mal Pause!

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt: Bringe Veränderungen in dein Leben, die nur du selbst in Gang setzen kannst!

Eine Reise in unser Gehirn zeigt dir faszinierende Möglichkeiten, wie du dich selbst „neu programmieren“ kannst und so zu deinem ganz persönlichen „Wohlfühl-ICH“ findest.

### Meine Reise auf neuronalen Pfaden

#### Vortrag, Erfahrungsübungen und Austausch

- ◆ Das Gehirn - mein persönliches Wunderwerk
- ◆ Somatische Marker – Gefühlscode in 4 Dimensionen
- ◆ Spiegelneuronen und Resonanz
- ◆ Im Dialog mit sich selbst
- ◆ Meinen Notfallschalter betätigen



Interaktiver Online Workshop

Ein vierdimensionaler Gefühlscode und mein Notfallschalter

Vortrag, Erfahrungsübungen und virtueller Austausch



Mag<sup>in.</sup> Dr<sup>in.</sup> Heidemarie Leitner  
Pädagogische Psychologin  
Unternehmensberaterin  
Autorin