



chill & mal

Sa. 18.09. - So. 19.09.2021

**Evangelische
Heimvolkshochschule
Loccum e.V.**

Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum

Telefon 05766 9609 - 0
Fax 05766 9609 - 44

info@hvhs-loccum.de
www.hvhs-loccum.de

Kirche und Ehrenamt

Schule 4.0

Familienleben

Berufliche Qualifizierung

Persönlichkeitsbildung

Kultur und Kreativität

www.hvhs-loccum.de

chill & mal: Stressbewältigung mithilfe der Neurographik

Neurographik ist eine Methode, die uns hilft, nicht mit Worten, sondern mithilfe von archetypischen Formen und Farben zu denken. Neue (neuronal) Verbindungen werden geschaffen, alte, unerwünschte Verhaltensmuster können so in neue, hilfreichere transformiert werden.

Im Seminar stellen wir uns unseren Stressoren und bearbeiten sie ganz persönlich mit kreativen Ausdrucksformen. Dabei ist es völlig egal, ob Sie zeichnen können oder nicht – Sie werden auf jeden Fall mindestens drei sehr schöne farbenfrohe Werke mit nach Hause nehmen sowie viel frische Inspiration!

Willkommen sind Menschen, die eine neue Selbsterfahrung machen möchten, wie sich innere Einschränkungen lösen lassen, Menschen, die kreativ sind, aber glauben, nicht zeichnen zu können, Menschen, die Spaß daran haben, ihr kreatives Denken zu aktivieren und Menschen, denen Meditation zu langweilig ist, die es aber trotzdem sinnvoll finden, eine neue Achtsamkeitstechnik zu erlernen.

- Theoretischer Input über Stress: Was ist Stress? Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit. Identifikation von Stressoren und Stressverstärkern.
- Neurographik der Zeit – Zeitmanagement fernab von Terminen und To-Do-Listen. Mit einer kreativen, fast spielerischen Methode beschäftigen wir uns mit Zeit und Prioritäten. Ohne Analysetools werden wir intuitiv unsere eigene Kreativität nutzen und Zeit zu finden für die Dinge, die uns wichtig sind.
- Neurographik des Geldes – kreativ durchdenken wir, wie wir unsere finanziellen Ressourcen nutzen und nutzen möchten – im zeichnerischen Prozess wird uns klar, was uns wirklich wichtig ist.
- Der Neurographische Basisalgorithmus – Jede*r arbeitet mit den erlernten neurographischen Methoden an dem Bereich, der ihm/ihr selbst am wichtigsten ist, um mit persönlichen Stressoren einfacher umzugehen.

Kosten: K1 EZ: 288€ / K1 DZ: 286,00 € / K2 EZ: 175,00 €
inkl. UN/VP

Referent*innen: Alexandra Stoßnach - Leitung: Jennifer Hein



Alexandra Stoßnach

Alexandra Stoßnach ist Kulturwissenschaftlerin und leidenschaftliche Zeichnerin.