

Peter Mathis

Himalaya Wissen nach Hause gebracht

EINE INVESTITION IN DAS KREATIVE POTENTIAL

KREATIVITÄT NEU ENTFACHEN

Komplexe Probleme erfordern kreative Lösungen. Um Zugang zu dieser Kreativität zu bekommen ist es unglaublich wichtig, den neuronalen Netzwerken im Gehirn eine Pause zu gönnen. Damit können sie sich neu verknüpfen, dies zeigen neurowissenschaftliche Erkenntnisse. Dieses Programm richtet sich an alle Menschen, welche ihre Kreativität neu entfachen möchten. 4 Wochen lang finden ganz konkrete, erprobte Trainingseinheiten statt, welche den **präfrontalen Cortex aktivieren**.

Diese meditativen Übungen helfen die **Gehirnhemisphären in Balance** zu bringen. Auch wird die Verbindung zu den eigenen Sinnen mit Achtsamkeitsübungen gestärkt. Geführte Meditationen helfen die **Aufmerksamkeitsspanne** zu **erhöhen** und **soziale Ängste** zu **überwinden**. Im täglichen Arbeitsablauf und bei Präsentationen oder Verhandlungen wird dieser Nutzen für Ihre Mitarbeitenden spürbar.



Peter Mathis

Ich bin Yoga- und Meditationslehrer. Für mich ist der Mensch mehr als ein mit Lebensmitteln gefüllter Hautsack. Nach Jahren des Reisens und Studiums habe ich jene Technik entdeckt, welche dieses Wissen erfahrbar und anwendbar macht. Ich habe das im Himalaya erworbene Wissen nach Hause gebracht und gebe es gerne weiter.

Ablauf

- Dauer: 4 Wochen
- Kleingruppe bis 8 Personen
- Wöchentlich 2x 30 Minuten vor Ort in Ihrer Organisation
- + Wöchentlich 2x 30 Minuten Online
- Yogamatten und Verrenkungen nicht nötig
- Pauschalpreis: 700€

Information

- +43 681 81828713
- info@petermathis.at
- www.petermathis.at

"Bei einem komplexen Problem ist bewusstes Nichtstun manchmal die Lösung."