

„Wer wirklich leben will, der fängt am besten gleich damit an!“

(W.H. Auden)

Wir leben innerhalb fest eingeschlagener Leitplanken aus beruflichen Notwendigkeiten, Sachzwängen, finanziellen Beschränkungen und sozialen Verantwortlichkeiten. Manchmal scheint es, als hätten Routine und Alltag die Regie über unser Leben übernommen.

Wo bleibt in unseren schwierigen Zeiten noch der Spielraum für eigene Lebensentwürfe?



Die Antwort ist schon in Ihnen. Sie muss nur befreit werden. Nehmen Sie das Heft in die Hand und greifen Sie sich Ihr Glück!

Denn Glück entsteht im Kopf!

Jede neue oder andere Wahrnehmung verändert die Verbindungen zwischen den Neuronen in unserem Gehirn. Schon ein anderes Be-Denken einer Situation verknüpft im Gehirn andere Nervenbahnen miteinander, bringt andere gespeicherte Ideen, Gefühle, Erfahrungen mit „ins Spiel“. Und gibt uns somit neue Handlungsoptionen.



Vitamins ermutigt Sie, die Regie Ihres übernehmen.

Auch wenn andere manchmal das Drehbuch schreiben – die Verantwortung für Ihr Lebensprojekt liegt bei Ihnen.

Get Vitaminded!

Hirnforschung meets Dalai Lama

Wissenschaftler finden immer mehr Beweise für etwas, was die Weisen schon lange lehren: Mit Hilfe des Bewusstseins können wir unser Leben rational und intuitiv begreifen und gestalten.

Ihr Nutzen

Praktisches Wissen über kreative Lebensgestaltung und die Kunst der Veränderung, ein Mehr an Energie und ein Stück vom Glück.

Vitamins ist mehr als nur ein Seminar

Vitamins ist eine aktive und akzeptierende Haltung zum Leben! Für mehr Zufriedenheit in Ihrem Alltag und in Ihrem Beruf.

Die Seminare

Die *Vitamind*-Seminare sind lebendig, interessant, herausfordernd. Wir arbeiten humorvoll, bunt, oft schnell und überraschend.

Wir bieten Ihnen wachsende Wachheit und Selbstverantwortung, bewusstes Denken, kreatives Handeln und Anstöße zum Perspektivwechsel. Und außerdem: nette Kontakte, eine schöne und interessante Umgebung, neue Inspirationen und anregende Veränderungen.



Wie wir arbeiten

Wir arbeiten mit Modellen und Werkzeugen aus Philosophie, Soziologie, Psychologie und Hirnforschung.

Vitamind basic

Inhalte: Was wir von den traditionellen Lehren und der modernen Psychologie für unser Leben lernen können: Erkenntnisse über uns selbst und wie wir die „Verhinderer“ in uns überwinden können, wie unser Denken unser Handeln bestimmt, wie aus Plänen Taten werden.

Vitamind Einzelmodule

Ich fühle, also bin ich

Wie unsere Gefühle unser Leben bestimmen und wie Gefühl und Verstand wunderbar zusammen arbeiten können.

Kreative Lebensdramaturgie

Wie wir Regisseure unseres Lebens werden und mit den Wechselfällen des Lebens besser umgehen können.

Mit allen Sinnen Sinnvolles tun

Wozu wir fünf Sinne haben und wie wir sie noch viel besser nutzen können.

Kampf-Kunst

Wie uns körperliche Bewegung mental in Bewegung bringt und wie wir aktiv Veränderungen angehen können.

Die Kunst der Pause

Warum Innehalten in hektischen Zeiten uns schneller ans Ziel kommen lässt.

Wenn Du denkst, Du denkst, dann denkst Du nur, Du denkst

Über die Schwierigkeit verstanden zu werden, andere zu verstehen und wie wir uns besser verständigen können.

Streit-Lust

Wie wir lernen können, Konflikte konstruktiv zu lösen und die Scheu vor dem Auseinander-Setzen zu verlieren.

Get vitaminded!

Aktuelle **Termine und Teilnahmegebühren** finden Sie immer auf unserer Internetseite oder kontaktieren Sie einfach unser Büro.

Vitamind

@ Redlefsen Projektberatung
Große Elbstraße 139
22767 Hamburg
040/380 66 36
info@vitamind.net