

„Die Kunst, kreativ zu leben“ ein 5 Tages Programm mit täglicher Morgen Meditation, (ca 3,5 Std/pro Tag) gemeinsam mit dem „Basenfasten-workshop“ von Karin Reinwald bereichert die Selbsterfahrung durch Selbstreflexion, inspiriertes Schreiben, Meditation u. begleitenden Austausch in der Gruppe!“

Der Workshop **'Die Kunst kreativ zu leben'**, geleitet von Birgitta Bernhard, ist ein 5-tägiges **'tief in sich gehen'** - mit der Absicht durch Meditation, Reflektieren, die Erfahrungen und Gefühle die dadurch bewusst werden, **durch inspiriertes Schreiben kreativ auszudrücken** und fließen zu lassen. Die verinnerlichte Arbeit an sich selbst und deren schriftlicher Ausdruck sind als **inspirierende Ergänzung zur Fasten/Erfahrung**, sehr hilfreich.

Die **fünf Themen** (Anreisetag und vier Tage) mit **Handbüchern und kreativen Schreib-Übungen** sind:

- 1. Selbstwertgefühl stärken und lernen durch unsere 5 Sinne im Moment zu sein**
- 2. Den inneren Saboteur kennen lernen und zu verabschieden**
- 3. Ego vs Essenz/Angst vs Vertrauen**
- 4. Die Kunst der Möglichkeit und 'glückliche Unfälle'/ dem 6. Sinn zuhören**
- 5. Enthusiasmus, die Kunst der klaren Absicht und das Gute zuzulassen**

mit Abschluss-Meditation, Reflektieren und Klarheit, am Abreisetag, was ihr euch mitnehmen könnt!

Interessierte Teilnehmer können mit Birgitta zusätzlich **Einzel-Coaching** buchen (2.-4.Tag nachmittags) **1 ½ std. Heilsitzungen**, die individuell helfen, wie jeder von uns Schmerz, bewusste oder unbewusste Angst und Blockaden auflösen kann, und dadurch mehr Selbst-Annahme erreicht. **Preis** 75 Euro/ bitte bar

Bei Interesse, bietet Birgitta einen **Vortrag über Bachblüten** an, eventuell mit Mischungen oder zusaetzlich etwaiger Healing-Einzelsitzungen.

Wochenplan

Anreisetag

Willkommen/ was erhofft ihr euch von der Woche

und

1. Einheit – 16.00 -19.00 Uhr

und würde (2.-5. Tag)

eine taegl. Morgen-Meditation leiten-
gefolgt von den

9.30 - 10.00 Uhr

dreistündigen Einheiten

2./3./4./5 Einheit 10.00 - 13.00 Uhr

Abreisetag

8.30 - 10.00 Uhr

geführte Meditation, persönliche Affirmationen –

Reflektionen und Klarheit, was ihr euch mitnehmen könnt! Abschluss Chant!



Birgitta Bernhard lebt und arbeitet in London; als Schauspielerin, Autorin, Drehbuchautorin und Synchronsprecherin, wie auch als Medium, spirituelle Lebensberaterin und Heilerin und spirituelle Lehrerin. In ihren Worten, nicht so sehr nach Wahl, sondern ihrer Fügung und Guidance folgend, die sie bestärkte, das Geschenk als Heiler und Medium anzunehmen, und wertzuschätzen. Diese Fügung inspirierte sie, sich ihrer Aufgabe hinzugeben, Andere zu unterstützen ihr Potenzial zu erkennen, bewusster zu werden, wie auch sich kreativ und spirituell entfalten zu lernen.

Als erfahrener Life-coach und spiritueller Lehrer führt sie seit mehr als zwei Jahrzehnten Workshops, Seminare und Meditationskurse durch, sowie Einzel-Sitzungen.

Sie glaubt, dass wir hier sind, um uns zu erinnern, wer wir wirklich sind, wie auch um uns durch Freude, bedingungslose Liebe, Kreativität und reinste Absichten auszudrücken. Ihre Arbeit hilft anderen, mit ihrem höheren Bewusstsein Verbindung aufzunehmen, sich wieder mit ihrer Essenz oder Seele zu vereinen, und wieder erneut inspiriert zu fühlen.

Sie ist spirituell geleitet, über bedingungslose Liebe, innere Wahrheit zu lehren und andere Menschen auf ihr spirituelles Potenzial aufmerksam zu machen, wie auch sich mit Freude, Integrität, Mitgefühl und Humor zu entfalten, ohne jemals ihre eigene Menschlichkeit zu vergessen, da sie sich bewusst ist, dass sie ebenso wie ihre Teilnehmer und Klienten, fortwährend dazulernt und an ihrem spirituellen Wachstum arbeiten muss.