

LEISTUNGEN STEIGERN DURCH BRAINGYM

Sie lernen einfache und originelle Bewegungsübungen und Aktivitäten kennen, mit deren Hilfe Sie leichter und stressfrei lernen, kreativer arbeiten und Ihr Gedächtnis verbessern. Die Übungen verknüpfen Gehirnfunktionen mit Körperbewegungen. Sie werden die Herausforderungen im Beruf und im Alltag besser meistern, gelassener und konzentrierter an Konfliktlösungen herangehen und konsequenter mit Wünschen und Zielen umgehen. Schnell wirksame und überall anwendbare Verfahren zum Stressabbau runden das Seminar ab.

Themenschwerpunkte:

- ! Verbesserung der allgemeinen Lernfähigkeit, der Konzentration, der Aufmerksamkeitsspanne und des Erinnerungsvermögens
- ! Gehirnfunktionen
- ! physiologische und emotionale Prozesse bei Stress und Stressabbau

Dauer: zwei Tage

