

**Basiswissen für ALLE, die die Herausforderungen der heutigen Zeit, schnell und effektiv bewältigen können.
EFFEKTIVES SELBSTCOACHING**



BrainGym[®] Workshop

BrainGym[®] ist DAS Herzstück der Edu-Kinestetik, einer Kinesiologie-Richtung die von Dr. Paul Dennison entwickelt wurde. Mit Hilfe von leicht erlernbaren Übungen sowie Berührungen gelingt es Zugriff auf alle Gehirnareale zu erlangen und dadurch rasch und effektiv den Umgang mit neuen oder veränderten Situationen zu haben. Egal, ob im Berufs- oder Privatleben, mit BrainGym[®] sind SIE „Herr/Frau der Lage“ und das bedeutet, Sie haben das Handwerkszeug Ihr Leben selbst zu bestimmen. Auch geeignet für Kinesiologie Neu- und Quereinsteiger, Trainer, Pädagogen, Pflegeberufe uvm.

Sie lernen und üben alle 26 BrainGym[®] Übungen zur Anwendung jederzeit und überall.

BrainGym[®] aus der Reihe der Edu-Kinestetik (Edu-K) bietet die Möglichkeit zur Einführung der grundlegenden Prinzipien dieser Kinesiologierichtung.



BrainGym[®] I

Sie wird auch gerne mit pädagogischer Kinesiologie bezeichnet.

Die Edu-K wurde von Dr. Paul Dennison und seiner Frau Gail entwickelt. Sein Zitat: „Bewegung ist das Tor zum Lernen“ ist die Leitlinie der Edu-K. Mit BrainGym[®] sind Sie nicht nur Ihr eigener „Coach“ Sie können auch andere bei Lernprozessen unterstützen die nichts mit schulischem Lernen sondern mit den täglichen Herausforderungen, privat oder beruflich zu tun haben.

Inhalte:

- Wahrnehmungsgenauigkeit bei sich selbst und bei anderen
- Einschränkungen unter Stress
- Noticing und kinesiologischer Muskeltest
- BrainGym[®] Übungen
- Effektive Gehirnnutzung - Gehirnintegration
- Zielformulierung – Öko-Check
- Was ist eine Balance
- die Dennison-Lateralitätsbahnung
- die Wunderbalance
- die 5 Schritte einer Aktionsbalance
 - Aktionsbalance für die positive Einstellung
 - Aktionsbalance für das Sehen
 - Aktionsbalance für das Hören
 - Aktionsbalance für das Schreiben
 - Aktionsbalance für die Körperbewegung

BrainGym[®] II widmet sich hauptsächlich
den 3 Dimensionen:
LATERALITÄT Kommunikation – **ZENTRIERUNG**
Organisation – **FOKUSSIERUNG** Verständnis



BrainGym[®] II

Inhalte:

- weitere Muskeltests und BrainGym[®] Übungen
- Aktivierung des gesamten Gehirnpotentials
- Aktionsbalancen - Rad
- Bedeutung der 3 Dimensionen im Alltag
- Balance für Lateralität: verbessert die Kommunikation zwischen linker und rechter Gehirnhälfte zur Unterstützung bei Lernproblemen
- Balance für Zentrierung: diese Balance stabilisiert unsere Gefühle für Sicherheit, verbessert unsere Organisationsfähigkeit
- Balance für Fokus: unsere Aufmerksamkeit wird geschult, wir behalten den Überblick selbst, wenn wir uns voll und ganz einer Sache widmen und können jederzeit von Überblick auf Detail wechseln
- "Neubahnung" der 3 Dimensionen
- F.A.S.T. Aktionsbalance
- X-pand Balance zur Gehirnintegration