



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Brainkinetik® für Anfänger:innen- Gehirnaktivierung durch gezielte Bewegungsübungen

Produktnummer
2025-41215S

Termin
21.10.2025
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
300,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Einleitung

Brainkinetik® ist ein spezielles Training zur Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig eine ideale Entspannungsmöglichkeit, da das Training die volle Aufmerksamkeit auf die Bewegung erfordert. Die Aktivierung der einzelnen Ebenen im Gehirn durch gezielte Bewegungsübungen des Körpers stehen im Vordergrund und werden ergänzt durch viele praktische Anwendungshilfen für den Alltag. Erst wenn Ihr Gehirn in die richtige Richtung gelenkt ist, können Sie schaffen, was Sie sich vorgenommen haben.

Inhalte

- Spannende Erkenntnisse rund ums Gehirn
- Das Gehirn-Körper-Modell und seine Ausprägungen
- Gehirnaktivierung durch gezielte Bewegungsübungen zur Steigerung von: Flexibilität und Veränderungsbereitschaft, Vermeidung von Ausdrucksschwierigkeiten und Blackouts, Stärkung von Fokussierung, Konzentration und Wahrnehmung, Kontrolle über Emotionen usw.
- Übungen zur Gehirnintegration zur Verbesserung von Arbeitssituationen (z. B. schneller Wechsel von Aufgaben, verbesserter Umgang mit unerwarteten Ereignissen und starker Arbeitsbelastung, Stressabbau)
- Erweitertes Koordinationstraining
- Harmonisierung von Gehirn und Körper

Dozent

Christiane Stütz
Trainerin, Coach

Zielgruppe

Alle, die Ihr Gehirn über Bewegung in die richtige Richtung lenken wollen und die gezielte Steuerung selbst aktiv erleben möchten

Lernziele

- Erweiterte Handlungskompetenzen für den Alltag
- Mehr Selbststeuerung für das eigene Leben
- Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit

Ort

VWA Bildungshaus
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

Kontakt

Information

Nikolett Bosnyak
0711 21041-37
n.bosnyak@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer
0711 21041-51
l.weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

- Verbesserte Reaktions- und Entscheidungsfähigkeit
- Anwendung von individuellen Steuerungsmitteln für Gehirn und Körper