



Brainkinetik® für Anfänger*innen: Gehirnaktivierung durch gezielte Bewegungsübungen

Produktnummer	Termin	Gebühren pro Teilnehmer/-in
2026-41099F	01.10.2026	305,00 EUR
	09:15–16:45 Uhr	Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Brainkinetik® ist ein spezielles Training, das Bewegungsübungen mit gezielter Gehirnaktivierung verbindet. Es verbessert die Leistungsfähigkeit, schult Aufmerksamkeit und wirkt zugleich entspannend. Durch die Verbindung von Körper und Geist entstehen neue Impulse, die im Arbeitsalltag sofort wirksam werden.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie sich durch einfache, aber wirkungsvolle Übungen Konzentration, Wahrnehmung und Impulskontrolle stärken lassen. Sie lernen das Gehirn-Körper-Modell kennen, trainieren die Integration beider Gehirnhälften und erleben, wie Koordination und Stressresistenz zunehmen.

So können Sie flexibler auf wechselnde Anforderungen reagieren, Belastungen souverän meistern und Ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft sichern.

Inhalte

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

Dozierende

Christiane Stütz

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
heinrich@vwa-freiburg.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Impressum

Datenschutzhinweise

Veranstalter

VWA Freiburg