

BRAINKINETIK® für Anfänger:innen – Gehirnaktivierung durch gezielte Bewegungsübungen

Produktnummer
2027-41098K

Termin
16.06.2027
09:00-16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
339,00 EUR

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

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- und Gehirnentwicklung durch gezielte Bewegungsübungen zur Steigerung von Agilität, Zielorientierung, Lösungsorientierung, Stabilität, Selbstwert, Lernförderung, Stressminderung und Entspannung, zum Ausgleich von Überreaktionen und unterschiedlichen Gehirndominanzen.
- Übungen zur Gehirnintegration zur Verbesserung von Arbeitssituationen (z. B. schneller Wechsel von Aufgaben, verbesserter Umgang mit unerwarteten Ereignissen und starker Arbeitsbelastung)
- Erweitertes Koordinations- und Konzentrationstraining
- Harmonisierung von Gehirn und Körper

Dozierende

Christiane Stütz

freiberufliche Trainerin und Dozentin,
Inhaberin des Bildungsstützpunkts, Taunusstein

Lernziele

Ort

VWA Karlsruhe
Kaiserallee 12E
76133 Karlsruhe

Kontakt

Information

Stephanie Krenze
0721/985 50 17
stephanie.krenze@vwa-baden.de

Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze
0721/985 50 17
stephanie.krenze@vwa-baden.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

- Erweiterte Handlungskompetenzen für den Alltag
- Mehr Selbststeuerung für das eigene Leben
- Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit
- Verbesserte Reaktions- und Entscheidungsfähigkeit
- Förderung der individuellen Potenzialentfaltung
- Anwendung von individuellen Steuerungsmitteln für Gehirn und Körper

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden in Behörden, Firmen und Organisationen

Veranstalter

VWA Karlsruhe

Zusatzinformationen

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und flachen Schuhen zum Seminar.