



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Brainkinetik® für Anfänger*innen: Gehirnaktivierung für den Arbeitsalltag

Produktnummer
2027-41099F

Termin
26.04.2027
09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
312,00 EUR

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 fördert die Leistungsfähigkeit, schult die Aufmerksamkeit und wirkt zugleich entspannend. Durch die Verbindung von Körper und Geist entstehen neue Impulse, die sich unmittelbar im Arbeitsalltag nutzen lassen.

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 sich Koordination und Stressresistenz fördern lassen. Die Übungen unterstützen Sie dabei, im Berufsalltag konzentriert und aufmerksam zu bleiben, flexibler auf wechselnde Anforderungen zu reagieren und mit Belastungen souveräner umzugehen.

So erhalten Sie praktische Methoden, mit denen Sie Ihre mentale Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag gezielt unterstützen können.

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, verbesserter Umgang mit unerwarteten Ereignissen und starker Arbeitsbelastung, Stressabbau)
- Erweitertes Koordinationstraining
- Harmonisierung von Gehirn und Körper

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
0761 38673-14
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
0761 38673-15
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Dozierende

Christiane Stütz

Christiane Stütz ist Inhaberin von Bildungsstützpunkt, Trainerin, Dozentin und Coachin. Ihre Schwerpunkte sind u.a. Themen wie Augengesundheit, BrainFit- und Brainkinetiktrainings, Regenerations- und Ressourcentrainings, Gesundheit und Bewegung.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte in Wirtschaft und Verwaltung, die ihre Konzentrations- und Stressbewältigungsfähigkeit verbessern und durch Bewegung die geistige Leistungsfähigkeit steigern möchten.

Veranstalter

VWA Freiburg