



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Brainkinetik® für Anfänger:innen - Gehirnaktivierung durch gezielte Bewegungsübungen

**Produktnummer**  
2025-41215S

**Termin**  
21. Oktober 2025  
09:00 bis 16:30 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**  
300,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

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

## Inhalte

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.

- 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

## Dozentin

**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

## Ziele

- Erweiterte Handlungskompetenzen für den Alltag
- Mehr Selbststeuerung für das eigene Leben

## Ort

VWA Bildungshaus  
Wolframstr. 32  
70191 Stuttgart

[Google Maps](#)

## 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](#)

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